

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Bendrosios psichologijos katedra

Deimantė Šlapikaitė

Psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusių psichologinės
savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajos**

Darbo vadovė prof. dr. Laima Bulotaitė

Vilnius, 2022

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	5
SANTRUMPOS	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	9
1.1. NUOTOLIS DARBAS IR NUOTOLINĖS STUDIJOS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU	9
1.1.1. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų samprata	9
1.1.2. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų keliami techniniai iššūkiai	10
1.2. NUOTOLINIO DARBO IR NUOTOLINIŲ STUDIJŲ POVEIKIS ASMENS PSICHOLOGINEI SAVIJAUTAI	11
1.2.1. Asmens psichologinės gerovės veiksniai pandemijos metu	11
1.2.2. Vieništumo jausmas COVID-19 pandemijos metu	13
1.2.3. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų poveikis psichikos sveikatai COVID-19 pandemijos laikotarpiu	14
1.3. PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS COVID-19 KONTEKSTE	16
1.3.1. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo pokyčiai COVID-19 laikotarpiu	16
1.3.2. Jaunų suaugusiųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo COVID-19 laikotarpiu priežastys	17
1.4. TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI	21
2. TYRIMO METODIKA	22
2.1. TYRIMO DALYVIAI	22
2.2. TYRIMO INSTRUMENTAI	23
2.3. TYRIMO EIGA	25
2.4. STATISTINIŲ DUOMENŲ VERTINIMAS	25
3. REZULTATAI	27
3.1. NUOTOLINIŲ BŪDU DIRBANČIŲ IR/AR STUDIJUOJANČIŲ JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINĖS SAVIJAUTOS (PSICHOLOGINĖS GEROVĖS, VIENIŠUMO JAUSMO BEI PSICHIKOS SVEIKATOS) YPATUMAI	27
3.2. NUOTOLINIŲ BŪDU DIRBANČIŲ IR/AR STUDIJUOJANČIŲ JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO YPATUMAI	30
3.3. NUOTOLINIŲ BŪDU DIRBANČIŲ IR/AR STUDIJUOJANČIŲ JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINĖS SAVIJAUTOS IR PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO SĄSAJOS	33
4. REZULTATŲ APTARIMAS	37
4.1. TYRIMO RIBOTUMAI	40
IŠVADOS	42
LITERATŪRA	43
PRIEDAI	50
1 PRIEDAS. ANKETA	50

SANTRAUKA

Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusių psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajos

Deimantė Šlapikaitė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2022, 51 psl.

Visuomenėje kyla susirūpinimas dėl COVID-19 pandemijos socialinių apribojimų pasekmių asmens gerovei ir psichikos sveikatai, numatant vienišumo, nerimo ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo padidėjimą. Tačiau stokojama tyrimų, kuriuose būtų analizuojami nuotoliniu būdu dirbančių bei studijuojančių asmenų psichologinės savijautos ypatumai bei psichoaktyvių medžiagų vartojimas, kuris dažnai vertinamas kaip vienas iš streso įveikos būdų. Šio tyrimo tikslas - nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas. Tyrimo dalyvavo 202 suaugusiųjų (48 proc. moterų ir 52 proc. vyrų) iš jų 85 dirbantys, 51 studijuojantys ir 66 dirbantys bei studijuojantys nuotoliniu būdu. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 18 iki 30 m. (amžiaus vidurkis $24,14 \pm 3,03$ m.). Atliktas kiekybinis tyrimas, naudota anoniminė anketinė apklausa. Tiriamieji turėjo užpildyti anketą, kurią sudarė demografiniai klausimai, vienišumo jausmo skalė, PSO (5) geros savijautos rodiklis, trumpoji papildoma Lietuvos psichologinės gerovės skalė (LPGS-P), alkoholio vartojimo sutrikimų nustatymo testas (trumpoji AUDIT-C versija) bei papildomai pateikti klausimai skirti įvertinti darbą ir studijas nuotoliniu būdu bei psichoaktyvių medžiagų vartojimą. Duomenų analizė atlikta vienmatės ir dvimatės analizės metodais. Tyrimo rezultatai parodė, kad nuotoliniu būdu dirbantys ir/ar nuotoliniu būdu studijuojantys savo psichikos sveikatą, vienišumo jausmą ir psichologinę gerovę vertina vidutiniškai. Bet kokią draudžiamą narkotinę medžiagą bent kartą gyvenime yra vartoję 83,2 proc. respondentų, o dažniausiai pasirenkama psichoaktyvi medžiaga – kanapės. Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų vienišumo jausmas yra susijęs su psichoaktyvių medžiagų vartojimu, tačiau psichologinę gerovę bei subjektyviai vertinama psichikos sveikata neturi statistiškai reikšmingų sąsajų su psichoaktyvių medžiagų vartojimu. Vienišumo jausmas gali nuspėti didesnę alkoholio vartojimą bei prastesnę psichologinę gerovę.

Raktiniai žodžiai: nuotolinis darbas, nuotolinės studijos, vienišumas, psichologinė gerovė, psichoaktyvios medžiagos

SUMMARY

Relationships between psychological well-being and psychoactive substance use in young adults working and/or studying remotely

Deimantė Šlapikaitė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2022, 51 psl.

There is public concern regarding the impact of social restrictions during the COVID-19 pandemic on personal well-being and mental health problems, with an increase in loneliness, anxiety and psychoactive substance use. However, there is a lack of research data analysing the psychological well-being of people working and studying remotely as well as the prevalence of the psychoactive substances' usage, which is often seen as one of the ways to cope with stress. This study aimed to determine the links between psychological well-being and the use of psychoactive substances in young adults working and/or studying remotely. The study involved 202 adults (48% women and 52% men), of whom 85 were employed, 51 were studying, and 66 were working and studying remotely. The age of the subjects ranged from 18 to 30 years (mean age 24.14 ± 3.03 years). Subjects were required to complete a questionnaire consisting of demographic questions, the revised UCLA Loneliness Scale, WHO – Five Well-being Index, the Lithuanian Short Psychological Well-Being Scale, a short version of AUDIT-C and additional questions to evaluate remote work and studies and the use of psychoactive substances. Data analysis was performed using one-dimensional and two-dimensional analysis methods. The results of the study showed that those who work remotely and / or study remotely rate their mental health, sense of loneliness and psychological well-being on average. 83.2% of respondents have used some kind of illicit drug at least once in their lifetime, cannabis being the most commonly used psychoactive substance. The feeling of loneliness of young adults working and/or studying remotely is related to the use of psychoactive substances, but psychological well-being and subjectively assessed mental health have no statistically significant association with the use of psychoactive substances. A feeling of loneliness can predict higher alcohol consumption and poorer psychological well-being.

Keywords: remote work, online studies, loneliness, psychological well-being, psychoactive substances

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Nuotolinis darbas (angl. *remote work*) - tai toks darbo būdas, kai darbuotojai jiems priskirtas darbo funkcijas iš dalies arba visiškai atlieka ne darbdavio patalpose (organizacijos biure), o kitose vietose (dažniausiai namuose), naudodamiesi informacinėmis technologijomis (Fonner ir Roloff, 2010).

Nuotolinės studijos (angl. *online studies*) - tai reiškia mokymosi aplinką, kurioje naudojamas internetas ir kiti technologiniai įrenginiai ir įrankiai sinchroniniam ir asinchroniniam mokymo teikimui bei akademinų programų valdymui (Huang, 2019).

Psichoaktyvios medžiagos - tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus (Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacija, 2011).

Psichologinė gerovė - laimės, pasitenkinimo konstruktas, susidedantis iš optimizmo, pasitenkinimo pragyvenimo lygiu, neigiamo emocingumo, pasitenkinimo santykiais su artimaisiais, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais, pasitenkinimo fizine sveikata, pasitenkinimo darbu bei pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje (Kairys ir kt., 2013).

Psichologinė savijauta - tai subjektyvus savo funkcionavimo suvokimas, apimantis tiek pozityvius, tiek ir probleminius to funkcionavimo aspektus (Kaliatkaitė, 2015).

Socialinė izoliacija - apibūdina asmens atsiskyrimo nuo grupės būseną (pvz., žmonės sergantys užkrečiama liga) ir atsiskyrimo nuo socialinės aplinkos (pvz., nuo etninių grupių, šeimos) (Hawkey ir Cacioppo, 2010).

Vieništumo jausmas - tai diskomfortas, kylantis dėl neatitikimo tarp idealių ir esamų socialinių santykių (Hawkey ir Cacioppo, 2010).

SANTRUMPOS

PSO – 5 - Geros savijautos klausimynas

PSO - Pasaulio sveikatos organizacija

NTAKD - Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

COVID-19 - Koronaviruso liga

IT - Informacinės technologijos

PAM - Psichoaktyvios medžiagos

TLK-10 - Tarptautinė ligų klasifikacija

PRATARMĖ

2020 m. kovo 11 dieną po viešo paskelbimo apie COVID-19 Vuhane, Kinijoje, Pasaulio sveikatos organizacija įvardijo COVID-19 protrūkį kaip pandemiją. Lietuvoje pirmasis karantino režimas buvo įvestas nuo 2020 m. kovo 16 d. iki 2020 m. birželio 16 d., o antrasis nuo 2020 m. lapkričio 7 d. iki birželio 30 d. . Dėl COVID-19 protrūkio imtasi socialinių apribojimų, siekiant sustabdyti ligos plitimą. Šiuo laikotarpiu sustojo kultūrinis ir socialinis žmonių gyvenimas, užsidarė didelė dalis verslo sričių, atsirado socialiniai ir kultūriniai apribojimai. Žmonės galėjo palikti savo namus tik dėl specifinių poreikių (darbo, sveikatos priežiūros, maisto ir vaistų atsargų), buvo uždarytos mokyklos ir universitetai, sustabdytas tarpregioninis mobilumas ir uždrausti bet kokie susibūrimai. Nors oficialiai karantinas Lietuvoje buvo nutrauktas 2021 m. birželio 30 d., tačiau kai kurie socialiniai apribojimai išliko, o vienas iš jų - darbas ir studijos nuotoliniu būdu.

Koronaviruso (COVID-19) pandemijos protrūkis sukėlė grėsmę žmonių gerovei, paveikdamas kasdienį žmogaus gyvenimą visame Pasaulyje (WHO, 2019). Mokslinėje literatūroje atsiranda vis didesnis dėmesys su COVID-19 pandemija susijusių pasekmių žmonių psichologinei gerovei. Pastebimas padidėjęs žmonių bendras psichologinis stresas, depresijos simptomai (Espinosa ir Rudenstine, 2020), vienišumas ir socialinė izoliacija (Holmes ir kt., 2020). Visuomenės sveikatos specialistai ir psichikos sveikatos ekspertai (Holmes ir kt., 2020) išreiškė susirūpinimą dėl COVID-19 socialinių apribojimų pasekmės asmens gerovei ir psichikos sveikatos sutrikimams, numatant vienišumo, nerimo, depresijos simptomų ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo padidėjimą. Šią visuomenės sveikatos krizę sustiprina pandemijos metu populiarumo sulaukęs darbas iš namų bei nuotolinės studijos. Jaunieji suaugusieji tampa rizikos grupe, susiduriančia su pandemijos socialinės izoliacijos pasekmėmis, įskaitant padidėjusį ir su psichikos sveikata susijusį vienišumą (McGlone ir Long, 2020). Taip pat vienišumas yra siejamas su sveikatai žalingu elgesiu, tokiu kaip psichoaktyvių medžiagų vartojimas (McKay ir kt., 2017). Horigian ir kitų (2021) atlikto tyrimo, nagrinėjančio vienišumo, psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir psichikos sveikatos sąsajas pandemijos kontekste, rezultatai parodė, kad jaunųjų suaugusių grupėje reikšmingai padidėjo vienišumas, psichoaktyvių medžiagų vartojimas ir psichikos sveikatos simptomai (nerimas ir stresas) prasidėjus COVID-19 pandemijai. Manoma, kad socialiniai apribojimai turi reikšmingą poveikį jaunų suaugusiųjų socialinio tinklo skurdumui, kas savo ruožtu didina vienišumą, psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir psichikos sveikatos problemas (Horigian ir kt., 2021). Atsižvelgiant į literatūros analizę, pastebima, kad vis labiau domimasi jaunųjų suaugusiųjų vienišumu pandemijos kontekste (Bu ir kt., 2020; Whatley ir kt., 2020). Tačiau, stokojama tyrimų nuotolinio darbo ir nuotolinių

studijų ypatumams bei jų poveikiui žmogaus psichologinei savijautai. Nors nuotolinio darbo ar nuotolinių studijų būdas buvo žinomas ir prieš pandemiją, tačiau pandemijos metu šis darbo būdas tapo pagrindiniu ir vieninteliu būdu tęsti darbus, kad gauti pajamas bei tęsti mokymosi procesą.

Lietuvoje atlikti tyrimai nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų tema daugiausiai praneša apie nuotolinio darbo techninius iššūkius organizacijoms (Nakrošienė ir Butkevičienė, 2016), iššūkių įgyvendinimą (Tiukša, 2021), darbo ir asmeninio gyvenimo balansą (Grincevičienė, 2020) ar darbo krūvį bei darboholizmą (Morkevičienė ir Endriulaitienė, 2021). Apskritai, mokslininkai domisi COVID-19 pandemijos padariniais psichikos sveikatos perspektyvoje, tačiau stokojama darbų, kuriuose būtų analizuojami nuotoliniu būdu dirbančių bei studijuojančių asmenų psichologinės savijautos ypatumai bei psichoaktyvių medžiagų vartojimas, kuris dažnai vertinamas kaip vienas iš streso įveikos būdų. Šio darbo tikslas - atskleisti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas. Šiame darbe naudosime psichologinės savijautos sąvoką. Tai - subjektyvus savo funkcionavimo suvokimas, apimantis tiek pozityvius, tiek ir probleminius to funkcionavimo aspektus (Kaliatkaitė, 2015). Šiam tikslui pasiekti, tirsime nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų vienišumo jausmą ir subjektyvų psichikos sveikatos vertinimą bei psichologinę gerovę. Šio tyrimo rezultatai galės papildyti jau turimas žinias apie nuotolinio darbo bei mokymosi keliamas problemas bei prisidės kuriant prevencines bei pagalbos intervencijas asmenims, kurie ir toliau dirbs/mokysis nuotoliniu būdu, siekiant išvengti psichologinių sunkumų.

1. ĮVADAS

1.1. Nuotolis darbas ir nuotolinės studijos COVID-19 pandemijos laikotarpiu

1.1.1. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų samprata

Pastaruoju metu nuotolinis darbas tapo populiaria fraze, ypač informacinių technologijų (*toliau IT*) ir IT įgalintuose sektoriuose. Nuotolinis darbas, tai toks darbo būdas, kai darbuotojai jiems priskirtas darbo funkcijas iš dalies arba visiškai atlieka ne darbdavio patalpose (organizacijos biure), o kitose vietose (dažniausiai namuose), naudodamiesi informacinėmis technologijomis (Fonner ir Roloff, 2010). Pastaraisiais dešimtmečiais organizacijos vis dažniau leisdavo ribotai naudoti nuotolinio darbo galimybes (Lister ir Harnish, 2019). Anksčiau organizacijos ir darbuotojai savanoriškai pasirinkdavo nuotolinį darbą, atsižvelgdami į savo individualias darbo aplinkybes, tačiau apskritai nuotolinis darbas nebuvo plačiai paplitusi praktika įvairiose pramonės (paslaugų) šakose (Mayo ir kt., 2009). Kai 2020 m. pavasarį visą Pasaulį užklupo pandemija, siekiant suvaldyti COVID-19 viruso plitimą, daugelis privačių įmonių ir viešojo administravimo institucijų turėjo taikyti savo darbuotojams darbo iš namų tvarką. Nors iki pandemijos nuotolinis darbas buvo gana neįprastas, remiantis 2018 m. Europos darbo sąlygų tyrimo duomenimis, maždaug 10 proc. darbuotojų ir 30 proc. savarankiškai dirbančių asmenų bent kartą dirbo namuose (Eurofound, 2019). 2020 metais atliktas Eurofound (2020) tyrimas rodo, kad 48 proc. darbuotojų bent dalį metų laiko dirbo nuotoliniu būdu. Šiuo metu šie skaičiai yra maždaug tokie patys, kadangi net ir pasibaigus nepaprastajai padėčiai, vis daugiau įmonių toliau taiko kovos su COVID-19 priemones paliekant nuotolinio darbo stilių (Ceurstemont, 2020).

Dėl nuolat tobulėjančių informacinių technologijų Pasaulyje vyksta reikšmingų švietimo pokyčių. Vienas iš tokių pokyčių yra ne tik nuotolis darbas, bet ir mokymasis internetu (Abbasi ir kt., 2020). Mokymasis internetu reiškia mokymosi aplinką, kurioje naudojamas internetas ir kiti technologiniai įrenginiai ir įrankiai sinchroniniam ir asinchroniniam mokymo teikimui bei akademinį programų valdymui (Huang, 2019). Sinchroninis mokymasis internetu apima mokytojo ir mokinių sąveiką realiuoju laiku, o asinchroninis mokymasis internetu vyksta be griežto grafiko skirtingiems mokiniams (Singh ir Thurman, 2019). IT vaidmuo švietimo srityje įgavo pagreitį, kai visas Pasaulis susidūrė su sveikatos krize t.y. COVID-19 virusu (Barrot, 2020). Pandemija visame pasaulyje sutrikdė įprastinį švietimo sistemos funkcionavimą. Atsižvelgiant į situaciją dėl koronaviruso plitimo, Lietuvos Vyriausybė 2020 m. kovo 16 d. visoje šalyje paskelbė karantiną (Mano vyriausybė, 2020). Siekiant sustabdyti COVID-19 viruso plitimą, buvo nuspręsta organizuoti ugdymo procesą nuotoliniu būdu. Perėjimas nuo tradicinio „akis į akį“ auditorijoje metodo prie mokymosi internetu sukėlė įvairių iššūkių

švietimo įstaigoms. Šis staigus pokytis patikrino universitetų ar kitų ugdymo įstaigų pasirengimą susidoroti su krize, kuriai reikalinga pažangių technologijų pagalba, įskaitant techninę ir programinę įrangą, kad būtų galima efektyviai tęsti ugdymo procesą kitomis sąlygomis (Day ir kt., 2021).

1.1.2. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų keliama techniniai iššūkiai

Apžvelgiant mokslinę literatūrą apie bendrus nuotolinio darbo privalumus ir trūkumus, galima konstatuoti, kad nuotolinis darbas suteikia daugiau lankstumo, mažiau emocinio išsekimo, didesnių laiko sąnaudų, daugiau darbo kontrolės, naujų technologijų naudojimo bei išteklių sąnaudų taupymo (Lister ir Harnish, 2019; Prasad ir kt., 2020). Kita vertus, staigus perėjimas prie nuotolinio darbo gali sukelti nesaugumą dėl darbo išlaikymo, nežinomybę ir didesnį streso bei nerimo lygį (Prasad ir kt., 2020). Literatūroje minimas neigiamas nuotolinio darbo poveikis tiek individualiems, tiek organizacijos rezultatams, tokiems kaip: mažesnis organizacijos identifikavimas, padidėjęs profesinės izoliacijos jausmas, neproduktyvus elgesys darbe (Bartel, Wrzesniewski ir Wiesenfeld, 2012) nuobodulys (Banerjee ir Rai, 2020), nerimas ir kylantys sunkumai dėl per didelio darbo kiekio ar produktyvumo stygiaus (Prasad ir kt., 2020). Bentley (2016) tyrimo rezultatai nurodo, kad nuotoliu dirbantiems asmenims trūksta tiesioginės priežiūros, prieigos prie svarbios informacijos ir techninės pagalbos. Mokslinėje literatūroje minimi didėjantys organizacijos lūkesčiai, kad darbuotojai būtų nuolat prisijungę yra susiję su darbuotojų emociniu išsekimu, sumažėjusia darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra ir prastesniais darbo rezultatais (Becker ir kt., 2021). Kiti tyrimai parodė, kad nuotolinis darbas daugeliui darbuotojų gali būti sudėtingas. Kaip teigia Grant ir kt., (2013) nuotolinis darbas gali lemti prastą savijautą, didesnį darbo krūvį ir spaudimą darbo vietoje dėl nekontroliuojamo darbo - poilsio valandų laiko ir neaiškiomis namų darbo ribomis, kurios gali turėti poveikio darbo efektyvumui ir našumui. Nakrošienė, Bučiūnienė ir Goštautaitė (2019) atliktame tyrime nustatė, kad sumažėjęs bendravimas su bendradarbiais, vadovo pasitikėjimas ir parama, darbo erdvės tinkamumas namuose yra svarbiausi nuotolinio darbo veiksniai, kurie daro įtaką nuotolinio darbo rezultatams ir produktyvumui. Taigi, šių veiksnių palaikymas nuotolinio darbo metu gali sumažinti kylančius iššūkius, su kuriais susiduria nuotoliu dirbantys žmonės.

Nemažiau iššūkių kilo ir nuotoliu besimokantiems studentams. Mokymosi internetu efektyvumą švietimo bendruomenė jau seniai pripažįsta, tačiau įrodymai apie kylančius iššūkius jį įgyvendinant ir toliau kaupiasi, ypač tuomet, kai dėl COVID-19 pandemijos į šį mokymosi būdą turėjo pereiti visas Pasaulis (Rasheed, Kamsin ir Abdullah, 2020). Remiantis ankstesne literatūra, mokymasis internetu turi keletą privalumų, tokių kaip: lengvas pasiekiamumas, lankstumas, didesnis patogumas, santykinai pigesnis mokymosi būdas (Barrot, 2020; Singh ir Thurman, 2019). Nors internetinis mokymasis padarė

išsilavinimą patogų ir lengvai prieinamą, tačiau su tuo atsirado techninių sunkumų, tokių kaip interneto prieinamumas, prasta interneto ryšio kokybė ir žinių įsisavinimas (Dhawan, 2020). Zhang ir kt., (2020) tyrimo rezultatai apie internetinio mokymosi sunkumus nurodo, kad studentai susidūrė su padidėjusi išsiblaškymu. Studijuojant nuotoliniu būdu, atsiranda daug galimybių nukrypti nuo mokymosi veiklos prie kitos, su mokslais nesusijusios veiklos, tokios kaip: socialiniai tinklai ar muzikos klausymasis. Kaip nurodo tyrimo autorius, išsiblaškymas yra susijęs su laiko švaistymu, koncentracijos praradimu, kas savo ruožtu sumažina mokymosi rezultatus ir kelia daugiau sunkumų (Zhang ir kt., 2020). Fawaz ir kt. (2021) tyrime studentai išreiškė susirūpinimą dėl mokymosi ir vertinimo metodų, didžiulio užduočių krūvio, techninių sunkumų ir padidėjusios izoliacijos dėl mokymosi nuotoliniu būdu. Cesser ir kiti (2020) atlikto tyrimą, kuriuo siekė palyginti internetinį ir įprastinį tiesioginį mokymąsi bei su juo susijusias 1217-ikos studentų patirtis. Studentai nurodė žymiai didesnę streso ir izoliacijos lygį, taip pat neigiamą nuotaiką sinchroninio mokymosi internete metu, palyginti su ankstesnio tradicinio mokymosi akis į akį patirtimi (Cesser, Flett ir Zeigler-Hill, 2020).

Apibendrinus tyrimų rezultatus galima pastebėti, kad COVID-19 pandemija padarė didelį poveikį darbo būdai ir studijoms. Šis laikotarpis parodė, kad darbas iš namų ar mokymasis internetu gali būti naudojamas įvairiose paslaugų srityse ir duoti privalumų laiko ir išteklių sąnaudų atžvilgiu. Tačiau, tuo pačiu atsirado keliamų iššūkių, kurie gali paveikti asmens gerovę bei savijautą. Mokslinėje literatūroje galima matyti, kad tiek nuotoliniu būdu dirbantys, tiek nuotoliniu būdu besimokantys asmenys patiria panašius iššūkius, tokius kaip: techninės kliūtys (pvz., interneto ryšys, prieiga prie informacijos), patiriamas izoliacijos jausmas, bendravimo stoka ir balansas tarp darbo ir asmeninio gyvenimo. Sumažėjęs fizinis kontaktas ir sąveika tarp kolegų ar kitų žmonių priverčia jaustis izoliuotais ir nutolusiais nuo socialinio gyvenimo. Techniniai trukdžiai ir socialinis bei fizinis atsiribojimas gali sukelti ar pastiprinti individo vienišumo jausmą, stresą, nerimą, o tai savo ruožtu gali kelti sunkumų tiek darbo ar studijų rezultatams, tiek asmens psichologinei savijautai.

1.2. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų poveikis asmens psichologinei savijautai

1.2.1. Asmens psichologinės gerovės veiksniai pandemijos metu

Psichologinė gerovė - tai daugiamatis konstruktas, apimantis teigiamas ir neigiamas emocijas, pasitenkinimą gyvenimu ir jo sritimis bei gerą psichologinį funkcionavimą, išreiškiamą per savo gyvenimo kontrolę, autonomiją, tikslo turėjimą ir saviraišką (Huppert, 2009). Psichologinės gerovės sąvoka yra plačiai aprašoma mokslinėje literatūroje. Vieni mokslininkai gerovę vertina per subjektyvius

individo pojūčius, tokius kaip bendrą pasitenkinimą gyvenimu bei teigiamomis emocijomis, todėl tai pavadino subjektyvia gerove (Diener, 1997). Kiti (pvz., Ryff, Singer, Ryan) labiau dėmesį sutelkė ne į tai, kaip žmogus jaučiasi, o į žmogaus funkcionavimą, jo poreikius ir troškimus, kurie yra svarbūs iš prigimties ir šį požiūrį pavadino psichologine gerove (Ryan ir Deci, 2001). Literatūroje yra išskiriami pagrindiniai gerovės konceptualizavimo būdai (Ryan ir Deci, 2001). Pirmasis požiūris apibrėžia asmens gyvenimo vertinimą - tiek emocinį, tiek pažintinį. Šis požiūris yra vadinamas hedonine gerove, kuri susideda iš dažnų malonių jausmų, retų nemalonių jausmų ir bendro sprendimo, kad gyvenimas teikia pasitenkinimą. Antrasis požiūris apima keletą sąvokų, kurios kartu buvo vadinamos eudaimonine gerove. Šis požiūris skelbia, kad yra tam tikrų poreikių ar savybių, kurios yra būtinos žmogaus psichologiniam augimui ir vystymuisi (Ryff ir Singer, 1998). Taigi, nors gerovė yra apibrėžiama skirtingai įvairių autorių (pvz., Ryff, Diener, Deci, Park), tačiau bendrai, ji glaudžiai yra susijusi su bendru visuomenės pasitenkinimu gyvenimu bei gyvenimo kokybe.

Literatūroje yra išskiriami veiksniai turintys įtakos asmens gerovei. Asmens aplinka yra vienas iš veiksnių turinčių poveikį jo pasitenkinimu gyvenimu. Aplinka, kurioje gyvena žmogus gali turėti poveikio asmens, bendruomenės ir namų ūkio psichikos sveikatos būklei (King ir kt., 2014). Platesne prasme, asmens gerovei turi poveikio sociokultūrinė ir geopolitinė aplinka, kurioje vyrauja tam tikri kultūriniai įsitikinimai, nuostatos, formuojama socialinė ir ekonominė politika (King ir kt., 2014). Santykiai su kitais žmonėmis yra svarbi gyvenimo dalis, kuri tiek formuoja, tiek turi poveikio asmens gerovei bei gyvenimo kokybei (Houben ir kt., 2015). Žmonių gebėjimui klestėti ir vystytis turi didelę įtaką artimiausia jo socialinė aplinka, įskaitant žmones aplink jį, šeimos narius, draugus, kolegas ekonominės aplinkybės, leidžiančias uždirbti pragyvenimui (Utz, 2015). Prasidėjus COVID-19 pandemijai prie šių psichologinę gerovę veikiančių veiksnių prisidėjo ir kiti, turintys poveikio asmens gerovei, svarbūs veiksniai. Duan ir Zhu (2020) tyrimo rezultatai parodė, kad aplinkybės, susijusios su COVID-19 pandemija, tokios kaip: socialinis atsiribojimas, izoliacija, baimė ir kiti, tiesiogiai veikia asmens pasitenkinimą gyvenimu. Lietuvoje ir Lenkijoje atliktas tyrimas, kurio metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip koronaviruso sveikatos krizė paveikė žmonių savijautą. Tyrimo rezultatai rodo, kad pusei apklaustųjų psichologinės gerovės įverčiai yra prasti: respondentai dažniau patyrė baimę užsikrėsti, stipresnį nerimą, liūdesį ir jautėsi vidutiniškai arba labai vieniši po pirmosios COVID-19 bangos (Psichotraumatologijos centras, 2021). Kitas tyrimas taip pat patvirtina, kad didesnis su pandemija susijęs stresas, gyvenimo pokyčiai, socialinė izoliacija ir neigiama santykių kokybė yra susijusi su prastesne psichologine gerove (Birditt ir kt., 2021). Vokiečių tyrėjų tyrimo rezultatai parodė, kad COVID-19 pandemijos metu patiriami depresijos simptomai, nerimas ir psichologinis distresas turi poveikio asmens

psichologinės gerovės vertinimui (Lingelbach ir kt., 2021). Taip pat jie nustatė, kad jaunesnio amžiaus ir didesnės suvoktos COVID-19 ligos rizikos dalyviai surinko prastesnius psichologinės gerovės balus pandemijos metu. Park ir kt., (2020) tyrimo rezultatai rodo, kad vienišumo jausmas ir socialinė izoliacija pandemijos metu turėjo neigiamą poveikį psichologinei gerovei.

1.2.2. Vienišumo jausmas COVID-19 pandemijos metu

Vienatvės ir vienišumo sąvokos mokslinėje literatūroje yra naudojamos kaip viena kitai tapachios sąvokos, kai kuriais atvejais apibūdinamos, kaip sinonimai. Šiame tyrime vienatvė yra apibrėžiama, kaip padėtis, kuomet žmogus savo noru arba dėl tam tikrų aplinkybių (pvz., pasiklydus) yra atskirtas nuo kitų žmonių (Moustakas, 2008). Tuo tarpu, vienišumo jausmas apibūdinamas, kaip išgyvenimo būklė, kuri atsiranda, kai žmogus jaučiasi atsiribojęs nuo žmonių, kitų atstumtas ar neturintis emocinio artumo su kitais, tinkamų socialinių partnerių norimai veiklai ar galimybių bendrauti su žmonėmis (Hawkley ir Cacioppo, 2010). Būti vienam, patirti vienišumą ir būti atskirtam nuo kitų - nėra tapatūs dalykai. Žmonės gali gyventi vieni, bet nesijausti vieniši arba atvirkščiai, jausti vienišumą, kai gyvenama ar yra šalia kiti žmonės. Apibūdinti vienišumo jausmą yra naudojamas ne vienas apibrėžimas. Mokslininkas De Jong Giervel (1999) teigia, kad vienišumas yra situacija, su kuria susiduria individas, kai esamų santykių skaičius yra mažesnis nei pageidautinas dėl ko jis patiria diskomfortą bei nemalonius jausmus. Weiss (1973) pirmasis apibūdino vienišumą kaip daugialypę patirtį ir pasiūlė atskirti socialinę vienatvę, kaip nepakankamą prieigą prie bendraamžių ar draugų ir emocinį vienišumą, kuris kyla dėl artimų santykių stokos. Savo ruožtu socialinis vienišumas yra susijęs su socialinių santykių ar socialinės veiklos trūkumu (Russell ir kt., 1984; Weiss, 1973). Atsižvelgus į mokslininkų išskirtus apibrėžimus, matyti, kad vienišumas apibūdinamas trimis aspektais: pirma, vienišumo jausmas atsiranda tada, kai yra neatitikimų žmogaus socialiniuose santykiuose, antra, tai subjektyvus išgyvenimas ir trečia, vienišumas sukelia nemalonius jausmus.

Vienišumo jausmas ypač svarbus COVID-19 pandemijos laikotarpyje, kai dėl įvesto socialinio apribojimo žmonės turėjo likti namuose ir atsisakyti „akis į akį“ bendravimo su kitais žmonėmis, išskyrus asmenis su kuriais yra gyvenama. Mokslinėje literatūroje skerspjūvio tyrimai parodė, kad vienišumo patirtis pandemijos metu yra susijusi su rizikos veiksniais tokiais kaip: jaunesniu amžiumi, buvimu moterimi, mažomis pajamomis ir buvimu studentu (Shanahan ir kt., 2020). Be šių rizikos veiksnių yra išskiriamas žemas išsilavinimas, prasta fizinė ir psichinė sveikata, kurie yra nepriklausomai ir

reikšmingai susiję su vienišumo jausmo rizika (O'Sullivan ir kt., 2021). Atleidimas iš darbo ar nedarbas dėl pandemijos gali sukelti iššūkį žmonių ekonominiam saugumui, o socialinė ir ekonominė padėtis, mažesnės pajamos ir nedarbas buvo siejami su padidėjusiu vienišumu (Groarke ir kt., 2020). Tyrimai taip pat išskiria vienišumo jausmo apsauginius veiksnius pandemijos kontekste, tokius kaip: gyvenimas su kitais, gyvenimas kaimo vietovėje bei trijų ar daugiau artimų draugų turėjimas (Bu, Steptoe ir Fancourt, 2020). Be to vienišumo jausmas pandemijos kontekste yra susijusi ir su prastesne psichikos sveikata: su padidėjusiu nerimu, stresu bei aukštesniais depresijos simptomų įvertinimais (Kantor B. ir Kantor J., 2020).

1.2.3. Nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų poveikis psichikos sveikatai COVID-19 pandemijos laikotarpiu

Psichikos sveikatos svarba pastaraisiais dešimtmečiais vis labiau pabrėžiama dėl augančio visuomenės sąmoningumo ir sveikatos susirūpinimo. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, psichinė sveikata yra „gerovės būseną, kai žmogus suvokia savo gebėjimus, gali susidoroti su įprastomis gyvenimo įtampomis, dirbti produktyviai bei prisidėti prie savo bendruomenės“ (Kim, 2012). Šiame apibrėžime taip pat pabrėžiama, kad tai ne tik psichikos ligos ar sutrikimo nebuvimas, bet tai fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, leidžianti asmeniui būti produktyviam, jausti teigiamas emocijas ir mėgautis laisvalaikio bei aktyviai įsitraukti bendruomenės gyvenimą (Kim 2012). Mokslinėje literatūroje galima rasti tyrimų išvadų, kuriose nurodama, kad psichologinė gerovė yra susijusi su patiriamu stresu, depresija, socialine izoliacija ir vienišumu (Pietrabissa ir Simpson, 2020).

Gerovė darbe ir asmeniniame gyvenime, kuri apibrėžiama kaip gebėjimas gerai gyventi įvairiuose gyvenimo aspektuose ir gerai jaustis darbo aplinkoje iš esmės yra susijusi su psichikos sveikata. Dėl pandemijos sukeltų pokyčių ženkliai išaugo darbuotojų nerimas, stresas ir izoliacijos jausmas (Sahni, 2020). Stresą lėmė tokie veiksniai, kaip grėsmė sveikatai ir gyvybei, daugybė apribojimų ir rekomendacijų dėl epidemijos (likimas namuose, daugelio įstaigų uždarymas), izoliacija ir socialinės paramos trūkumas, sutrikusi darbo ir namų pusiausvyra (Sahni, 2020). COVID-19 pandemijos metu nuotolinis darbas buvo siejamas su neigiamu poveikiu streso lygiui, psichinei sveikatai ir elgsenai žalingai sveikatai pvz., medžiagų vartojimą (Czeisler ir kt., 2020). Xiao ir kitų (2021) tyrimo rezultatai rodo, kad perėjus prie nuotolinio darbo bendrai pablogėjo psichologinė gerovė ir padaugėjo fizinės ir psichinės sveikatos problemų. Tyrimo rezultatai rodo, kad asmenims, kurie gyvena vieni, dirba visą darbo dieną iš namų be tiesioginio bendravimo ir kasdieninės socialinės paramos gali patirti daugiau

psichikos problemų, tokių kaip depresija bei didėti socialinės izoliacijos jausmas (Xiao ir kt., 2021). Studentai, kaip ir visa populiacija, gali patirti psichologinį COVID-19 protrūkio poveikį, pvz., baimę ir nerimą. Copeland ir kt., (2021) tyrimas parodė, kad internetinis mokymasis paveikė studentų elgseną ir emocinę veiklą, ypač dėmesio ir nuotaikos problemas. Be to, jie pranešė apie žymiai mažesnę teigiamos nuotaikos, ryšio, susikaupimo, motyvacijos ir veiklos lygį, lyginant su tiesioginiu mokymosi patirtimi. Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma studentų internetinę patirtį laiko nemalonia ir streso šaltiniu, kuris padidino jų nerimą ir sumažino susidomėjimą bei įsitraukimą į studijų procesą (Iglesias-Pradas ir kt., 2021).

Daugėjant įvairių nuotolinio darbo formų (nuotolinis darbas iš namų, mobilus nuotolinis darbas) ir dėl pandemijos kilusiam profesiniam stresui, pasikeitė ir darbuotojų santykiai. Abun ir kt., (2018) atlikto tyrimo rezultatai teigia, kad darbuotojų santykiai turi įtakos darbuotojų pasitenkinimui darbu. Visuomenėje diskutuojama, kad socialinė izoliacija gali būti vienas iš veiksnių, kuris sumažins darbuotojų pasitenkinimą darbu dėl COVID-19 pandemijos sukeltų darbo būdo pokyčių. Mokslinėje literatūroje vis daugiau atsiranda tyrimų apie nuotolinio darbo ir vienišumo ryšius. Prasad ir kt., (2020) tyrimo rezultatai rodo, kad darbuotojai, kurie dirbo nuotoliniu būdu 4 ar daugiau dienų per savaitę, turėjo didesnius vienišumo įverčius nei tie, kurie dirbo namuose kartą per savaitę. Wang ir kitų (2021) tyrime socialinė parama buvo teigiamai susijusi su mažesniais darbo iššūkiais. Vis dažniau mokslinėje literatūroje pranešama, kad vienišumas padidėjo tarp jaunesnių žmonių (Bu ir kt., 2020). Vienišumo jausmas taip pat aktualus studentams, kurie mokosi internetu. Nustatyta, kad vienišumo rizika gali būti didesnė žmonėms, tiems, kurie neturi socialinių tinklų (pvz., Facebook) bei žmonėms, dirbantiems ar studijuojantiems iš namų (Bu ir kt., 2020). Nuotolinis darbas ar internetinės studijos sukelia socialinį atsiribojimą, kas savo ruožtu padidina vienišumo riziką (Bu ir kt., 2020). Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad vienišumo jausmas buvo labiau paplitęs tarp tų, kurie dalyvavo internetinėje (sinchroninėje) mokymosi aplinkoje, palyginti su tais, kurie mokėsi „akis į akį“ būdu t.y auditorijose gyvai (Besser ir kt., 2020). Elmer ir kt., (2020) tyrimo išvados rodo, kad vienišumas patiriamas nuotolinio mokymosi metu laikui bėgant labiau padidino nerimo ir depresijos simptomus. Kaip teigia Zaami, Marinelli ir Vari (2020), net trumpi izoliacijos ir vienatvės laikotarpiai gali turėti neigiamų pasekmių fizinei ir psichinei gerovei.

Taigi, psichologinė gerovė apima ne tik asmens pasitenkinimą gyvenimu vertinimą, bet ir santykius su kitais, savęs priėmimą, gebėjimą kontroliuoti aplinką ir asmeninį augimą. Šie psichologinės gerovės komponentai leidžia žmogui realizuoti save ir sėkmingai funkcionuoti visuomenėje. Tačiau, dėl COVID-19 pandemijos Pasaulyje įvedus apribojimus, žmonės susidūrė su iššūkiais, kurie paveikė žmonių

psichikos sveikatą. Mokslinė literatūra daug dėmesio skiria COVID-19 pandemijos įtaką psichikos sveikatai, kuri glaudžiai yra susijusi su psichologine gerove t.y. savo gyvenimo kokybės vertinimu, kuri apima tiek fizinę, tiek psichinę savijautą. Tokie COVID-19 apribojimai, kaip darbas iš namų ar studijos nuotoliniu būdu tapo trukdžiu žmonėms palaikyti tarpasmeninius santykius, savęs realizavimui, sukėlė daug nerimo ir streso, kas savo ruožtu kelia grėsmę psichikos sveikatai. Dėl socialinės izoliacijos žmonės patiria vienišumo jausmą. Įsigaliojus darbui iš namų ir nuotolinių studijų, žmonės prarado fizinį kontaktą su kitais asmenimis, o tai tik sustiprino vienišumo jausmą, kuris sukėlė grėsmę psichinei sveikatai. Apibendrinus, tiek psichologinė gerovė, tiek psichikos sveikata bei su ja susijęs vienišumo jausmas gali apibūdinti žmogaus psichologinę savijautą COVID-19 pandemijos metu.

1.3. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas COVID-19 kontekste

1.3.1. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo pokyčiai COVID-19 laikotarpiu

Psichoaktyviosios medžiagos (PAM) - tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus (TLK-10-AM, 2011). Pagal 10-tosios redakcijos Tarptautinę statistinę ligų klasifikaciją (TLK-10) sveikatos ir elgesio sutrikimai klasifikuojami pagal psichoaktyvių medžiagų vartojimą: alkoholio, opioidų (pvz., heroinas), kanabinoidus (pvz., (kanapės), raminamąsias ir migdomąsias medžiagas, kokainą, stimuliuojamas medžiagas (pvz., amfetaminai), haliucinogenus (pvz., LSD), tabaką ir kiti (TLK-10-AM, 2011).

Narkotikų vartojimas Europoje ir Pasaulyje apima platų medžiagų spektrą. Remiantis Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro (2021) tyrimu “Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita“ pastebėta, kad narkotikų vartojimas per pastaruosius 2020 metus didžiausias tarp jaunų suaugusiųjų. Apskaičiuota, kad per pastaruosius 2020 metus Europoje narkotines medžiagas vartojo 17,4 mln. (16,9 proc.) jaunų suaugusiųjų (15 - 34 metų amžiaus). Lietuvoje bei kitose Europos Sąjungos šalyse kas keletą metų yra atliekami plataus masto tyrimai, kurie įvertina psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimą bendroje populiacijoje. Didžiausias procentas asmenų, vartojusių narkotikus per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutiniąsias 30 dienų, yra tarp 15–24 metų amžiaus respondentų (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2022). Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas kartu su Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) atkreipia dėmesį, kad Lietuva išlieka viena iš pirmaujančių Europos valstybių pagal alkoholio suvartojimą (Jane-Llopis ir kt., 2020). NTKAD duomenimis, per paskutinius (2021 m.) metus 84,4 proc. 15-64 metų Lietuvos gyventojų buvo vartoję alkoholinius gėrimus (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2022).

NTKAD kartu su Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (NNSC) atliko internetinį tyrimą apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo pokyčius COVID-19 pandemijos metu (NTKAD, 2021). Rezultatai parodė, kad didžioji dauguma respondentų (62,1 proc.) nurodė, kad pandemijos laikotarpiu jų psichoaktyvių medžiagų vartojimas sumažėjo, 22,4 proc. tiriamųjų vartojimas padidėjo, o 15,5 proc. vartojo tokį patį kiekį, kaip ir prieš pandemiją (NTKAD, 2021). Tiriamieji, kurie nurodė, kad COVID-19 pandemijos metu jų psichoaktyvių medžiagų vartojimas padidėjo, pranešė, kad juos skatino vartoti nuobodulys ir nerimas užsikrėsti koronaviruso liga. Šie rezultatai iš esmės atitinka bendrą Europos šalių vartojimo tendenciją (mažiau vartojo – 47 proc., tiek pat 30 proc., daugiau – 23 proc.) (EMCDDA, 2021). Amerikoje, Pollard, Tucker ir Green (2020) nustatė, 1540 apklaustųjų alkoholio suvartojimas padidėjo 12 proc., lyginant su duomenimis prieš pandemiją (t.y 2019 m.) ir po pandemijos pradžios (t.y 2020 m.). Kitas tyrimas nagrinėjantis amerikiečių vartojimo pokyčius nustatė, kad alkoholio ir nelegalių medžiagų vartojimas tarp suaugusiųjų, kuriems yra iki 30 metų pandemijos metu padidėjo (Dodge ir kt., 2021). Padidėjęs alkoholio ir nelegalių medžiagų vartojimas buvo susijęs su padidėjusiais psichinės sveikatos simptomais (depresija ir nerimu) ir didesnėmis respondentų pajamomis (Dodge ir kt., 2021). Kinijoje pastebėta, kad pandemijos metu tiriamųjų (vidutinis amžius - 28 metai) alkoholio vartojimas ir rūkymas padidėjo nežymiai (1,3 proc.) (Sun ir kt., 2020). Šio tyrimo autoriai diskutuoja, kad COVID-19 pandemija tiesiogiai nepakeis alkoholio ir rūkymo įpročių, tačiau jie mano, kad stresas dėl pavojaus sveikatai gali padidinti neigiamas emocijas, o tai savo ruožtu ir psichoaktyvių medžiagų vartojimą (Sun ir kt., 2020). Taigi, pagal psichoaktyvių medžiagų vartojimo pokyčius COVID-19 pandemijos metu, galima matyti, kad vartojimo tendencijos visame Pasaulyje šiek tiek skiriasi, bet vartojimo padidėjimas dažnu atveju yra susijęs su patiriamu nerimu ir stresu. Todėl yra svarbu išsiaiškinti kokios priežastys yra susijusios su psichoaktyvių medžiagų vartojimu pandemijos laikotarpiu.

1.3.2. Jaunų suaugusiųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo COVID-19 laikotarpiu priežastys

Neįmanoma išskirti vienos priežasties, kuri turi poveikį psichoaktyvių medžiagų vartojimui. Šių medžiagų vartojimą sukelia daugybė įvairių tarpusavyje susijusių priežasčių, kurios gali būti tiek biologinės, psichologinės, tiek socialinės (Morgan ir kt., 2013). Atsižvelgiant į psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimo duomenis, matyti, kad dažniausiai psichoaktyvios medžiagos yra vartojamos jaunųjų suaugusiųjų amžiaus tarpsnyje. Laikotarpis tarp 18 - 20 metų amžiaus dar yra apibūdinamas, kaip “pereinamasis” laikotarpis, per kurį jauni suaugusieji iš riboto vidurinės mokyklos gyvenimo, kurį dažniausiai prižiūri tėvai, pereina į savarankiškesnį gyvenimą, kuris gali paveikti jauno žmogaus

pasirinkimus, o vienas iš jų - psichoaktyvių medžiagų vartojimas (Olashore ir kt., 2018). Mokslinėje literatūroje, tyrimai rodo, kad jauno suaugusiojo (18 - 30 m.) tarpsnyje psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežastis dažniausiai siejama su smalsumu, didėjančiu malonumu, eksperimentavimu ir savęs tyrinėjimu (Barnard ir kt., 2017). Taip pat Aguocha ir kiti (2020) tirdami pirmų ir antrų metų studentus nustatė, kad psichoaktyvias medžiagas vartoja dėl draugų priėmimo, gyvenimo malonumo, taip pat, kad atrodytų drąsūs ir stiprūs bei susidoroti su patiriamu stresu. Ruth-Sahd ir Schneider (2021) tyrime apie slaugos studentų piktnaudžiavimą alkoholiu išskyrė vartojimo priežastis, tokias kaip: bendraamžių spaudimą, pasirinkimą, kaip psichikos sveikatos problemų ir stresinių veiksnių sprendimą. Stresas yra viena iš dažniausiai pasitaikančių kliūčių jaunų suaugusiųjų gerovei ir yra pagrindinis veiksnys skatinantis psichoaktyvių medžiagų vartojimą (Benschop ir kt., 2020).

Ryšys tarp streso, psichinės sveikatos ir narkotikų vartojimo yra ypač svarbus COVID-19 pandemijos metu. Mokslinėje literatūroje yra keliamos hipotezės, kad dėl sukeltų stresinių veiksnių gali padidėti psichoaktyvių medžiagų vartojimas (Ruiz, Semblar ir Pautassi, 2021). Kaip nurodo užsienio tyrimų (Sun ir kt., 2020) išvados, alkoholio ir narkotikų bei kanapių vartojimas COVID-19 pandemijos metu išaugo, palyginti su laikotarpiu prieš COVID-19. Autoriai teigia, kad vartojimo padidėjimas buvo susijęs su COVID-19 susijusiomis baimėmis dėl savo sveikatos ir darbu, o psichoaktyvių medžiagų vartojimas tapo, kaip baimių įveikos būdas (Baillargeon ir kt., 2021). Kanados ir JAV duomenys rodo, kad asmenys, kurie COVID-19 pandemijos metu pranešė apie prastą psichologinę savijautą, dažniau vartojo alkoholį, tabaką ir kanapes, palyginti su tais, kurie pranešė apie puikią, labai gerą arba gerą psichologinę savijautą (Rotermann, 2020). Tokia psichoaktyvi medžiaga, kaip alkoholis yra lengvai prieinama, todėl jis gali būti naudojamas neigiamoms emocijoms įveikti (Mota, 2020). Atsigręžimas į alkoholio ar narkotikų „paguodą“ tampa būdu susidoroti su jausmu vienišam, nemylimam, atstumtam ir sutrikusiam – tai būdas numalšinti skausmą.

Taigi, atsižvelgus į statistinius duomenis, psichoaktyvių medžiagų vartojimas labiausiai paplitęs tarp jaunų suaugusiųjų. Šiuo amžiaus tarpsniu atsiranda daugiau savarankiškumo, gyvenimo pokyčių bei su jais susijusių emocinių išgyvenimų. Dėl COVID-19 pandemijos sukulto streso ir baimės, psichoaktyvių medžiagų vartojimas kai kuriose Pasaulio šalyse padidėjo, o šis padidėjimas buvo susijęs su patiriamu nerimu. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali tapti kaip įveikos būdu patiriant stiprias emocijas. Todėl šiuo neapibrėžtumo metu gali padidėti piktnaudžiavimas alkoholiu, atsinaujinti ir išsivystyti alkoholio vartojimo sutrikimai.

Apibendrinant, mokslinė literatūra pateikia tiek privalumų, tiek minusų apie nuotolinio darbo ir studijų patirtis. Pastarieji metai dėl COVID-19 pandemijos tapo iššūkiu įvairių pramonės ir paslaugų darbuotojams bei studentams, kai nuotolinis darbas ir studijos tapo privalumu ir vieninteliu darbo būdu, siekiant išlaikyti darbo vietą ar mokymosi galimybę. Nuotolinis studijų ar darbo būdas gali suteikti asmeniui daugiau lankstumo tarp darbo ir kasdieninių veiklų (Lister ir Harnish, 2019), patogumo (Sardeshmukh, Sharma ir Golden, 2012), laiko bei pinigų sąnaudų sutaupymo (Prasad ir kt., 2020). Tačiau, dirbant ar studijuojant nuotoliniu būdu gali atsirasti sunkumų tarp darbo ir asmeninio gyvenimo balanso, tai gali paveikti darbo ar akademinis rezultatus (Dhawan, 2020) bei sustiprinti vienišumo jausmą (Zhang ir kt., 2020). Nuotolinio darbo ir studijų būdas iš esmės sumažina socialinius kontaktus, kadangi, tarpusavio santykis kuriamas virtualioje erdvėje, prarandamas fizinis ryšys ir artumas. Dėl to žmogus gali jausti socialinę izoliaciją, o tai sukelti vienišumo jausmą. Kadangi, mokslinėje literatūroje pastebima, kad vienišumas gali būti, kaip rizikos veiksnys psichikos sveikatos sutrikimams, tokiems, kaip depresija, šis jausmas tampa grėsme žmogaus psichologinei gerovei (Kantor B. ir Knator J., 2020). COVID-19 pandemijos laikotarpis sutelkė daugiau dėmesio į nuotolinio darbo keliamus ypatumus susijusius su asmens psichologine sveikata.

Vienišumo ir psichologinės gerovės svarba išaugo COVID-19 laikotarpyje. Dėl patiriamos su koronaviruso liga susijusios baimės, streso, nerimo dėl nežinomybės bei socialinių ryšių apribojimų, pastebimi didesni vienišumo jausmo įvertinimai bei sumažėję psichologinės gerovės įverčiai (Birditt ir kt., 2021; Duan ir Zhu, 2020; Lingelbach ir kt., 2021). Literatūroje daugiausia kalbama apie COVID-19 pandemijos sukeltą stresą, nerimą bei socialinę izoliaciją, tačiau mažiau yra akcentuojamas nuotolinio darbo ir nuotolinių studijų poveikis žmogaus psichologinei savijautai ir su ja susijusiai elgsenai (Pietrabissa ir Simpson, 2020). Tyrimų rezultatai nurodo, kad dirbantys ar studijuojantys asmenys nuotoliu būdu patiria nerimą, stresą, kurį dažnu atveju kelia darbo ir namų pusiausvyra, taip pat, nuotoliniu būdu dirbantys ar studijuojantys asmenys dažniau patiria izoliacijos ir vienišumo jausmą (Sahni, 2020). Šie sunkumai yra dažniau pastebi tiems, kurie nuotoliniu būdu dirba 5 dienas per savaitę, gyvenantys vieni ir turėdami mažiau socialinės paramos (Xiao ir kt., 2021). Kalbant apie pandemijos sukeltas grėsmes psichologinei sveikatai, mokslinėje literatūroje yra stokojama dėmesio su sveikata susijusiam žalingam elgesiui, tokiam, kaip psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Nuotolinis darbas ar internetinės studijos sukelia socialinę atsiribojimą, kas savo ruožtu padidina vienišumo riziką (Bu ir kt., 2020). Kaip teigia literatūra (Mota, 2020) psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali būti naudojamas, kaip įveikos būdas stiprioms emocijoms nuslopinti. Vertinant psichoaktyvių medžiagų vartojimo pokyčius

pandemijos metu, skirtingose Pasaulio šalyse vartojimo įpročiai skiriasi. Lietuvoje psichoaktyvių medžiagų vartojimas pandemijos metu sumažėjo (NTKAD, 2021), o Amerikoje – padaugėjo (Dodge ir kt., 2021). Tačiau, psichoaktyvių medžiagų vartojimas jaunų suaugusiųjų tarpe išlieka problema (Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2021). Atsižvelgus į tai, COVID-19 pandemijos metu įsigaliojus socialiniams apribojimams ar pradėjus dirbti ar studijuoti nuotoliniu būdu, žmogus daugiau laiko praleidžia vienas, o tai savo ruožtu sukelia vienišumo jausmą bei nemaloniais emocijas, kurios veikia žmogaus pasitenkinimą gyvenimu. Todėl, suaugęs dirdamas ar studijuojantis iš namų ir didžiąją dienos laiko dalį praleisdamas namuose bei patirdamas nemaloniais emocijas jas gali pasirinkti nuslopinti lengviausiu keliu – psichoaktyvių medžiagų vartojimu.

Taigi, atsižvelgus į mokslinėje literatūroje tyrinėjamą COVID-19 laikotarpį ir su juo susijusius veiksnius, turinčius poveikį žmogaus psichologinei savijautai ir gerove, šiuo tyrimu bus siekiama papildyti pandemijos laikotarpyje paveiktą žmonių grupę – dirbančius ir studijuojančius nuotoliniu būdu jaunus suaugusius bei jų psichologinės savijautos ypatumus. Psichologinė savijauta šiame darbe apima plačiai COVID-19 pandemijos laikotarpyje aprašintą asmens psichologinę gerovę, savijautą bei vienišumo jausmą. Taip pat, bus siekiama nustatyti ar su sveikata žalinga elgsena, tokia, kaip psichoaktyvių medžiagų vartojimas prisideda prie nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos.

1.4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Tyrimo tikslas – Nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos (psichologinės gerovės, vienišumo jausmo bei psichikos sveikatos) ypatumus.
2. Nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo ypatumus.
3. Atskleisti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Siekiant apklausti kuo daugiau žmonių buvo pasirinkta patogioji atranka, tai reiškia, kad įtraukiami lengvai prieinami respondentai. Anketa buvo patalpinta socialiniuose tinkluose (pvz., Facebook, LinkedIn). Patogioji atranka dažnai naudojama dėl laiko ir kaštų sąnaudų (Kardelis, 2016), tačiau išvados neturėtų būti pritaikomos visai populiacijai. Į anketos klausimus kvietėme atsakyti ne jaunesnius, kaip 18-likos metų ir ne vyresnius, kaip 30-ies metų asmenis dirbančius ir /ar studijuojančius nuotoliniu būdu. Tyrime iš viso dalyvavo 2020 respondentai, kurių amžiaus vidurkis lygus 24,14, standartinis nuokrypis 3,03. Kiti apibendrinti tyrimo dalyvių demografiniai duomenys pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. *Respondentų demografinės charakteristikos.*

Respondentų charakteristikos	n (N=202)	Proc.
Lytis:		
Moteris	97	48%
Vyras	105	52%
Išsilavinimas:		
Vidurinis	66	32,7%
Profesinis	10	5%
Aukštasis neuniversitetinis	29	14,44%
Aukštasis universitetinis	97	48%
Gyvenamoji vieta:		
Miestas	186	92,1%
Miestelis	11	5,4%
Kaimas	3	1,5%
Vienkiemis	2	1%
Užsiėmimas šiuo metu:		
Dirba	85	42,1%
Studijuoja	51	25,2%
Studijuoja ir dirba	66	32,7%

Pastaba. n-respondentų skaičius; proc. – procentai

2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimė naudotas netiesioginės apklausos metodas – apklausa internetu, kurią sudarė standartizuoti klausimynai ir autorės sudaryti klausimai. Šis metodas pasirinktas dėl greitesnio ir patogesnio duomenų surinkimo bei atsižvelgiant į tai, kad respondentai yra dirbantys arba studijuojantys nuotoliniu būdu. Anketa buvo sudaryta iš keturių dalių: demografinių klausimų; klausimų skirtų įvertinti nuotolinį darbą; klausimų skirtų įvertinti nuotolines studijas; psichologinės savijautos įvertinimo; psichoaktyvių medžiagų vartojimo įvertinimo (1 Priedas). Psichologinei savijautai įvertinti buvo pasirinkti 3 klausimynai (vieništumo jausmo skalė, PSO-5, psichologinės gerovės skalė), taip pat sudarėme lentelę psichoaktyvių medžiagų vartojimui įvertinti.

ANEKTA

Demografiniai klausimai: lytis, amžius, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, gyvenamoji vieta.

Klausimai skirti įvertinti nuotolinį darbą. Šioje dalyje buvo klausima apie nuotolinį darbą, pobūdį bei jo vertinimą.

Klausimai skirti įvertinti nuotolines studijas. Buvo klausama apie nuotolinių studijų pobūdį, pobūdį bei jų vertinimą.

Vieništumo skalė

Subjektyviam vieništumo ir socialinės izoliacijos jausmui išmatuoti naudota patikslinta UCLA vieništumo skalė (angl. *The revised UCLA Loneliness Scale*) (Russel, Peplau ir Cutrona, 1980). Skalė sudaryta iš 20-ies teiginių (pvz., „Jaučiuosi gerai su tais žmonėmis, kurie yra aplink mane“; „Jaučiuosi atstumtas (-a)“), kurie vertinami balais: 1 “niekada”; 2 “retai”; 3 “kartais”; 4 “dažnai”. Klausimynas yra laisvai prieinamas naudojimui, autorių leidimas pateikiamas internete (https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Loneliness_and_Interpersonal_Problems_UCLA_LONELINESS_REVISED.pdf). Lietuviška skalės versija buvo gauta iš “Sidabrinės linijos” atlikto tyrimo “Sidabrinės linijos pašnekovų tyrimas” (M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas, 2019).

PSO-5

Savijauta vertinta naudojant PSO geros savijautos rodiklį (angl. *WHO-Five Well-being Index*; WHO-5) (World Health Organization, 1998). Lietuviška versija parengta I. Misevičienės ir M. Žilinsko

ir yra laisvai prieinama internete (https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Lithuanian.pdf) (Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health, 1999). PSO-5 sudaro penki teiginiai, kurie vertina psichologinės savijautos aspektus per dvi savaites. Teiginiai vertinami nuo 0 – „niekada“ iki 0 – „visą laiką“ (5). Bendras balas apskaičiuojamas sudėjus visus skaičius ir jų sumą padauginant iš 4. Gaunamas balų skaičius gali svyruoti nuo 0 iki 100. Aukštesnis balas rodo geresnę savijautą.

Psichologinės gerovės skalė

Psichologinė gerovė buvo vertinama naudojant trumpąją papildomą Lietuvos psichologinės gerovės skalę (LPGS-P; Kairys ir kt., 2013). Skalė sudaryta iš 17 gerovės sričių: buitinės sąlygos, finansinė padėtis, darbas, mokslas, šeima, kasdienis gyvenimas, asmenybės padėtis visuomenėje, tarpusavio santykiai, fizinė sveikata, psichinė sveikata, laisvalaikis, dvasinis gyvenimas, lytinė tapatybė, gyvenimas praeityje, dabartinis gyvenimas, ateities perspektyvos ir gyvenimas apskritai. Kiekviena sritis buvo vertinama 11 balų Likerto skalėje nuo 0 („Visiškai nepatenkintas“) iki 10 („Visiškai patenkintas“). Kuo didesnė bendra įverčių suma, tuo geresnė psichologinė gerovė.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas

Psichoaktyvių medžiagų (išskyrus alkoholį) vartojimui įvertinti buvo sudaryta lentelė su išvardintomis psichoaktyviomis medžiagomis ir jų vartojimo dažnumu („bent kartą gyvenime“; „bent kartą per paskutinius metus“; „bent kartą per paskutinį mėnesį“; „kasdien“; „niekada“). Šis įvertinimo būdas sudarytas remiantis Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NTKAD) parengtu klausimynu, kuris vartojamas ir kituose psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimo tyrimuose (Narkotikų, tabako ir alkoholio departamentas, 2018). Anketoje buvo klausiama apie kanapių, ekstazi/MDMA, LSD, kokaino/kreko, amfetamino ar metamfetamino, haliucinogeninių grybų, heroino, inhaliatų („buzų“, „propsų“), naujų psichoaktyvių medžiagų („spice“, „chymke“) ir kitų narkotikų vartojimą.

Alkoholio vartojimas

Alkoholio vartojimas buvo vertinamas AUDIT-C klausimynu. Šis klausimynas apima pirmus 3 AUDIT (angl. *Alcohol Use Disorders Identification Test*) klausimyno klausimus. AUDIT-C padeda identifikuoti žalingai alkoholį vartojančius arba galimai nuo alkoholio priklausomus asmenis. Alkoholio vartojimas vertinamas kaip rizikingas, kai yra surenkama 4 ir daugiau balų (iš 12) vyrams, 3 ir daugiau balų (iš 12)

moterims. Šis klausimynas yra lengvai prieinamas ir naudojamas, adaptuotas lietuvių kalba (Higienos institutas, 2016; Islam ir kt., 2018).

Apskaičiuotas naudojamų skalių patikimumas yra pakankamas naudojimui statistinėje duomenų analizėje. Apskaičiuoti klausimynų skalių vidinio suderintumo reikšmės pateikiamos 2 lentelėje.

2 lentelė. *Tyrime naudotų klausimynų skalių vidinis suderinamumas.*

Klausimynai ir skalės	Cronbach's α
Vieniškumo jausmas	0,911
PSO5	0,846
LPGS-P	0,892
AUDIT-C	0,679

2.3. Tyrimo eiga

Atsižvelgiant, kad respondentai dirba ir/ar studijuoja nuotoliniu būdu, buvo naudojama anoniminė internetinė apklausa, kuri buvo patalpinta socialinėje medijoje (pvz., Facebook, LinkedIn) bei jų grupėse, pvz., „VU studentai“, „Vilniaus studentai“ ir pñš. Internetinė anketa sudaryta naudojantis „Google“ formos platforma. Internetinėje apklausoje buvo pateikta informacija dėl anketos konfidencialumo, savarankiško dalyvavimo, anonimiškumo, darbo temos ir tyrimo tikslo. Apklausoje aprašymo gale buvo klausiama apie sutikimą dalyvauti tyrime. Sutikus dalyvauti, buvo prašoma spausti „sutinku“ ir pradėti atsakinėti į pateiktus klausimus. Taip pat buvo informuojama, kad apklausa gal užtrukti iki 10-15 minučių, paaiškinama pildymo tvarka bei nurodomi autorės kontaktai į kuriuos galima kreiptis iškilus klausimams.

2.4. Statistinių duomenų vertinimas

Duomenų apdorojimui buvo naudota Microsoft Office Professional Plus 2016 Word ir Excel programos, 1902 versija. Skaičiavimams atlikti buvo naudota statistinė programa IBM SPSS Statistics, 26 versija.

Prieš atliekant statistinius skaičiavimus buvo patikrina ar duomenys normaliai pasiskirstę atsižvelgiant į asimetrijos ir eksceso koeficientus. Skalių patikimumas apskaičiuotas Chronbacho alpha (*angl.* Cronbach's alpha) koeficientu. Kadangi duomenys atitiko asimetrijos ir eksceso koeficientus

skaičiavimams buvo pasirinkti naudoti parametriniai statistiniai kriterijai. Išsikeltiems uždaviniams įgyvendinti buvo pasirenkama naudoti aprašomosios (vienmatės) statistikos metodai (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, minimali ir maksimali reikšmės, dažniai). Dvimatėje analizėje vidurkių skirtumams įvertinti buvo taikytas *Studento t* kriterijus ir vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). *Pearson* koreliacijos koeficientas taikytas dviejų tolydžiųjų kintamųjų analizėje. Prognostiniams modeliams sudaryti naudota hierarchinė ir daugialypė tiesinė regresija.

Sąsajų stiprumas vertintas atsižvelgiant į koreliacijos koeficiento reikšmės dydį: 0 - nėra ryšio, nuo 0 iki 0,5 - silpna koreliacija, nuo 0,5 iki 0,7 - vidutinė koreliacija, nuo 0,7 iki 1 ir daugiau - stipri koreliacija. Tyrimo duomenys pateikti paveiksluose ir lentelėse. Naudoti statistinių duomenų reikšmingumas: kai $p > 0,05$ - skirtumas statistiškai nereikšmingas, kaip $p < 0,05$ - skirtumas statistiškai reikšmingas; $p < 0,001$ - skirtumas labai ryškus (Pukėnas, 2009)

3. REZULTATAI

3.1. Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos (psichologinės gerovės, vienišumo jausmo bei psichikos sveikatos) ypatumai

Rezultatai rodo, kad nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar nuotoliniu būdu studijuojančių jaunų suaugusiųjų vienišumo skalės vidurkis lygus $M = 36,58$ $SD = 8,37$ (min = 20, max = 56). Galimas didžiausias įvertis yra 80, tad gautas vidurkis parodo, kad nuotoliniu būdu dirbantys ir/ar studijuojantys suaugusieji vidutiniškai vertina patiriamą vienišumo jausmą. Siekiant palyginti vienišumo jausmo vidurkius tarp vyrų ir moterų buvo naudotas *Student t* kriterijus (3 lentelė).

3 lentelė. *Nuotolinių būdu dirbančių ir/ar nuotoliniu būdu studijuojančių vyrų ir moterų vienišumo jausmo vidurkių palyginimas.*

Skalė	Lytis	M	SD	t	df	p
Vienišumo jausmas	Moterys	32,69	7,68	-7,078	200	<0,001
	Vyrai	40,17	7,35			

Pagal rezultatus galima matyti, kad vienišumo jausmo skalės vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,001$). Vyrai dirbantys ir/ar studijuojantys nuotoliniu būdu pasižymi didesniu išreikštu vienišumo jausmu palyginus su moterimis. Siekiant patikrinti ar vienišumo jausmo vidurkiai skiriasi tarp jaunesnių (18 - 24 m.) ir vyresnių (25 – 30 m.) jaunųjų suaugusiųjų, buvo naudojamas *Student t* kriterijus. Rezultatai parodė, kad tarp jaunesnių ($M = 36,53$, $SD = 8,42$) ir vyresnių ($M = 36,63$, $SD = 8,36$) vienišumo jausmo balų vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t(200) = -0,084$, $p = 0,993$). Siekiant palyginti studijuojančių, dirbančių ir studijuojančių bei dirbančių nuotoliniu būdu vienišumo skalės vidurkius buvo naudojama vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) (4 lentelė).

4 lentelė. *Dirbančių, studijuojančių ir dirbančių bei studijuojančių nuotoliniu būdu vienišumo jausmo vidurkių palyginimas.*

Skalė	Užsiėmimas	M	SD	F	p
Vienišumo jausmas	Dirba	36,48	8,34	6,619	0,002
	Studijuoja	39,76	8,15		
	Studijuoja ir dirba	34,24	7,89		

Gauti rezultatai parodė, kad vienišumo jausmas skiriasi tarp studijuojančių bei dirbančių nuotoliniu būdu tarp tik studijuojančių nuotoliniu būdu jaunų suaugusiųjų ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,002$). Kaip matome iš pateiktų rezultatų, studijuojantys nuotoliniu būdu jauni suaugusieji vidutiniškai daugiau patiria vienišumo jausmo nei studijuojantys bei dirbantys nuotoliniu būdu. Atsižvelgiant į gautus rezultatus, buvo palyginami studijuojančių tik nuotoliniu būdu ir studijuojančių mišriu būdu jaunų suaugusiųjų vienišumo skalės vidurkius. Vienišumo jausmas tarp tik nuotoliniu būdu studijuojančių ($M = 37,52$, $SD = 7,88$) ir mišriu būdu studijuojančių ($M = 35,80$, $SD = 8,75$) statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t(114) = 1,092$, $p = 0,227$). Taip pat, buvo palyginami vienišumo skalės vidurkių rodikliai tarp tik nuotoliniu būdu dirbančių ir mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų (5 lentelė).

5 lentelė. *Tik nuotoliniu būdu ir mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų vienišumo jausmo skalės vidurkių palyginimas.*

Skalė	Darbo pobūdis	M	SD	t	df	p
Vienišumo jausmas	Tik nuotoliniu	38,66	8,03	3,788	153	< 0,001
	Mišriu būdu	33,67	7,80			

Rezultatai parodė, kad tik nuotoliniu būdu dirbantys suaugusieji statistiškai reikšmingai daugiau patiria vienišumo jausmo nei mišriu būdu dirbantys jauni suaugusieji ir šis skirtumas statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,001$). Analizuojant respondentų geros savijautos rodiklį, rezultatai rodo, kad savo savijautą vertina, kaip vidutinę $M = 54,61$ ($SD = 16,47$), kai maksimalus įvertinimas – 100, o mažiausias 4. 6 lentelėje pateikti vidurkių palyginimai tarp nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių moterų ir vyrų savijautos įverčių.

6 lentelė. *Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių geros savijautos rodiklio vidurkių palyginimas tarp moterų ir vyrų.*

Skalė	Lytis	M	SD	t	df	p
PSO-5	Moterys	50,93	17,88	-3,096	183,766	<0,001
	Vyrai	58,02	14,31			

Rezultatai rodo, kad vyrai savo savijautą vertina geriau nei moterys ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Taip pat, rezultatai parodė, kad taro jaunesnių ($M = 54,62$, $SD = 17,46$) ir

vyresnių ($M = 54,61$, $SD = 15,38$) jaunų suaugusiųjų geros savijautos vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t(200) = 0,70$, $p = 0,998$). Analizuojant geros savijautos vidurkių skirtumus tarp nuotoliniu būdu dirbančių ($M = 53,27$, $SD = 13,33$), tik studijuojančių ($M = 56,39$, $SD = 17,93$) ir studijuojančių bei dirbančių ($M = 54,97$, $SD = 18,84$), rezultatai parodė, kad tarp šių grupių nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($F = 0,593$; $p < 0,05$). Tačiau lyginant savijautą tarp tik nuotoliniu būdu dirbančių ir mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų, rasti statistiškai reikšmingi skirtumai (7 lentelė).

7 lentelė. Geros savijautos rodiklio skalės vidurkių palyginimas tarp tik nuotoliniu būdu dirbančių ir mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų.

Skalė	Darbo pobūdis	M	SD	t	df	p
PSO5	Tik nuotoliniu būdu	50,36	15,74	-2,302	153	0,023
	Mišriu būdu	56,40	15,70			

Rezultatai rodo, kad jauni suaugusieji, kurie dirba mišriu būdu (t.y. tiek nuotoliniu, tiek įprastu “akis į akį” būdu) savo savijautą vertina geriau nei tik nuotoliniu būdu dirbantys jauni suaugusieji. Atsižvelgiant į jaunų suaugusiųjų savijautos vidurkių įverčius tarp tų, kurie studijuoja nuotoliniu būdu ($M = 56,48$, $SD = 17,48$) ir mišriu būdu ($M = 54,91$, $SD = 19,29$), rezultatai neparodė statistiškai reikšmingų skirtumų tarp šių grupių ($t(114) = 0,452$, $p = 0,652$).

Analizuojant psichologinės gerovės rodiklius, buvo nustatytas bendras klausimyno vidurkis $M = 114,07$, $SD = 17,39$, kai aukščiausias galimas balas – 187, o žemiausias – 0. Tai parodo, kad dirbantys ir/ar studijuojantys jauni suaugusieji savo psichologinę gerovę vertina geresnę nei vidutinę. Taikant *Student t* kriterijų buvo lyginti psichologinės gerovės vidurkiai tarp moterų ir vyrų. Analizė parodė, jog psichologinės gerovės vidurkiai tarp moterų ($M = 115,11$, $SD = 20,87$) ir vyrų ($M = 113,10$, $SD = 13,45$) statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t(161,812) = 0,806$, $p = 0,211$). Taip pat, rezultatai parodė, kad tarp jaunesnių ($M = 113,49$, $SD = 17,98$) ir vyresnių ($M = 114,73$, $SD = 16,78$) jaunų suaugusiųjų psichologinės gerovės vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t(200) = -0,505$, $p = 0,614$). Vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) parodė, kad psichologinės gerovės įverčių vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp tik dirbančių ($M = 114,34$, $SD = 16,25$), studijuojančių ($M = 109,98$, $SD = 15,44$) ir studijuojančių bei dirbančių ($M = 116,88$, $SD = 19,74$) ($F = 2,31$) ($p = 0,102$). Atsižvelgiant į psichologinės gerovės vidurkių skirtumus tarp tik nuotoliniu būdu dirbančių ($M = 111,96$, $SD = 15,24$) ir mišriu būdu dirbančių ($M = 117,45$, $SD = 19,31$), buvo gautas statistiškai nereikšmingas

skirtumas ($t(153) = -1,829$; $p = 0,069$). Psichologinės gerovės vidurkių skirtumai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria ir tarp tik nuotoliniu būdu studijuojančių ($M = 114,64$, $SD = 17,65$) ir mišriu būdu studijuojančių ($M = 113,47$, $SD = 18,89$) jaunų suaugusiųjų ($t(144) = 0,340$; $p = 0,74$).

3.2. Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo ypatumai

Siekiant įvertinti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar nuotoliniu būdu studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo įpročius buvo vertinamas skirtingų psichoaktyvių medžiagų vartojimo dažnumas (8 lentelė).

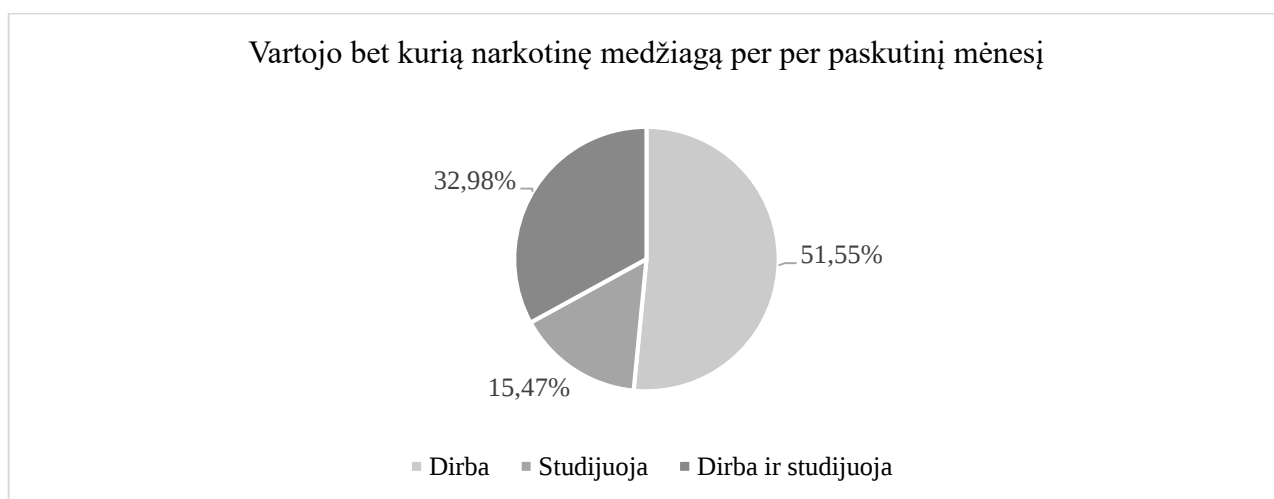
8 lentelė. Įvairių psichoaktyvių medžiagų vartojimo dažnumas.

Narkotinės medžiagos	Bent kartą gyvenime		Bent kartą per paskutinius metus		Bent kartą per paskutinį mėnesį		Kasdien		Niekada	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Kanapės ("žolė", marihuana)	47	23,3%	34	16%	81	40%	3	1,5%	37	18,3%
Ekstazi/MDMA	36	17,8%	40	19,8%	27	13,4%	0	0	132	65,3%
LSD	35	17,3%	27	13,4%	8	4%	0	0	132	65,3%
Kokainas ar krekas	18	8,9%	28	13,9%	38	18,8%	0	0	118	58,4%
Amfetaminas/metamfetaminas	22	10%	13	6,4%	12	5,9%	0	0	155	76,7%
Haliucinogeniniai grybai	26	12,9%	19	9,4%	12	9%	0	0	145	71,8%
Heroinas	0	0	0	0	0	0	0	0	202	100%
Inhaliantai ("buzas", "propsas" ir kt.)	29	14,4%	15	7,4%	5	2,5%	0	0	153	75,5%
Naujos psichoaktyvios medžiagos ("spice" ir kt.)	19	9,4%	18	8,9%	23	11,4%	0	0	142	70,3%
Kiti narkotikai	8	4%	1	0,5%	5	2,5%	0	0	188	93,1%

Bet kokią draudžiamą narkotinę medžiagą bent kartą gyvenime yra vartoję 83,2 proc. ($n = 168$) respondentų, o visiškai nebandę ir nevartoję bet kurios draudžiamos narkotinės medžiagos 16,8 proc. ($n = 34$) respondentų. Rezultatai rodo, kad dažniausiai bent kartą gyvenime vartota draudžiamoji narkotinė medžiaga – kanapės, po jų ekstazi/MDMA ir LSD. Bent kartą per paskutinį mėnesį vartojo bet kurią

draudžiamą narkotinę medžiagą 48 proc. respondentų. Per paskutinį mėnesį daugiausia vartojo kanapes, kokainą ir ekstazį. Vos keletas respondentų kasdien pasirenka vartoti kanapes. Visi, 202, respondentai pažymėjo, kad niekada nėra vartoję heroino, taip pat didžioji dalis nevartojo amfetamino ar metaamfetamino bei inhaliantų. Taigi, rezultatai rodo, kad dažniausiai ir daugiausiai pasirenkama vartoti draudžiamą narkotinę medžiagą – kanapės.

Palyginome psichoaktyvių medžiagų vartojimo per paskutinį mėn. dažnumą (proc.) tarp dirbančių, studijuojančių ir dirbančių bei studijuojančių respondentų. Galima matyti, kad dirbančių nuotolinių būdu tarpe yra daugiau asmenų, kurie vartojo bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą per paskutinį mėnesį nei tarp studijuojančių ar studijuojančių bei dirbančių (1 pav.).



1 pav. Per paskutinį mėnesį bet kurios narkotinės medžiagos vartojimas pagal respondentų užsiėmimą (proc.).

AUDIT-C skalė padeda identifikuoti žalingo alkoholio vartojimą. Alkoholio vartojimas vertinamas, kaip rizikingas, kai yra surenkama 4 ir daugiau balų (iš 12) vyrams, 3 ir daugiau balų (iš 12) moterims. Rezultatai rodo, kad bendras AUDIT-C skalės vidurkis $M = 4,16$, $SD = 1,85$, tai reiškia, kad dalis respondentų priskiriami rizikingo alkoholio vartojimo grupei. Atsižvelgus į tai, naudojantis Student t kriterijumi, buvo palyginami vidurkių skirtumai tarp vyrų ir moterų (9 lentelė).

9 lentelė. Vyrų ir moterų alkoholio vartojimo vidurkių palyginimas.

Skalė	Lytis	M	SD	t	df	p
AUDIT-C	Moteris	3,12	1,83	-8,898	170,509	<0,001
	Vyras	5,11	1,28			

9 lentelėje galima matyti, kad alkoholio vartojimo įverčių vidurkiai tarp moterų ir vyrų statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,001$). Nors vyrų alkoholio vartojimo įverčiai yra didesni nei moterų, tačiau, atsižvelgus į AUDIT-C skalės įverčių vertinimo rekomendacijų vyrams ir moterims skirtumus matyti, kad tiek vyrai, tiek moterys priskiriami rizikingo alkoholio vartojimo grupei. Naudojant vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA), palyginome vyrų ir moterų alkoholio vartojimo įpročius tarp nuotoliniu būdu studijuojančių, dirbančių ir studijuojančių bei dirbančių. Analizės rezultatai parodė, kad alkoholio vartojimo įpročiai tarp nuotoliniu būdu studijuojančių ($M = 4,24$, $SD = 1,90$), dirbančių ($M = 4,24$, $SD = 1,78$) ir nuotoliniu būdu dirbančių bei studijuojančių ($M = 4,00$, $SD = 1,93$) statistiškai reikšmingai nesiskiria ($F = 0,356$; $p = 0,701$).

Atskirai nagrinėjant nuotoliniu būdu dirbančių alkoholio vartojimo įpročių vidurkius tarp tik nuotoliniu būdu dirbančių ir mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų buvo skaičiuojamas *Student t* kriterijus (10 lentelė).

10 lentelė. *Alkoholio vartojimo vidurkių palyginimas tarp tik nuotoliniu būdu dirbančių ir mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų.*

Skalė	Darbo pobūdis	M	SD	t	df	p
AUDIT-C	Tik nuotoliniu būdu	4,59	1,75	2,582	153	0,005
	Mišriu būdu	3,81	1,84			

Gauti rezultatai parodo, kad tik nuotoliniu būdu dirbančių alkoholio vartojimas vidutiniškai yra didesnis nei mišriu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų ($p = 0,011$). Naudojantis *Student t* kriterijumi nustatytas statistiškai nereikšmingas alkoholio vartojimo skirtumas tarp studijuojančių mokymosi būdų t.y studijuojančių tik nuotoliniu būdu ($M = 4,41$, $SD = 1,70$) ir mišriu būdu ($M = 4,06$, $SD = 2,08$) alkoholio vartojimas nesiskiria ($t(113,297) = 0,226$, $p = 0,827$).

11 lentelėje pateikti alkoholio vartojimo vidurkiai tarp bet kurios draudžiamos narkotinės medžiagos vartojimo ir nevartojimo per paskutinį mėnesį. Rezultatai rodo, kad vartojantys bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą respondentai surenka aukštesnius alkoholio vartojimo įverčius nei per paskutinį mėnesį nevartojantys jokios draudžiamos narkotinės medžiagos ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$).

11 lentelė. *Alkoholio vartojimo vidurkių palyginimas tarp bet kurios medžiagos vartojimo ir nevartojimo per paskutinį mėnesį.*

Skalė	Bet kurios narkotinės medžiagos vartojimas per paskutinį mėnesį	M	SD	t	df	p
AUDIT-C	Vartojo bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą	4,65	1,63	3,759	198,167	<0,001
	Nevartojo jokios draudžiamos narkotinės medžiagos	3,70	1,94			

3.3. Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajos

Siekiant įvertinti ryšius tarp nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių psichologinės savijautos, į kurią įėjo vienišumo jausmas, subjektyvi savijauta bei psichologinės gerovės, ir alkoholio vartojimo buvo naudota Pearson koreliacija (12 lentelė).

12 lentelė. *Vienišumo jausmo, savijautos, psichologinės gerovės ir alkoholio vartojimo sąsajos.*

Skalės	AUDIT-C	Vienišumo jausmas	PSO5	Psichologinė gerovė
AUDIT-C	1			
Vienišumo jausmas	0,313**	1		
PSO5	0,170*	-0,095	1	
Psichologinė gerovė	-0,068	0,473**	0,481**	1

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Rezultatai rodo, kad alkoholio vartojimas turi silpną ryšį su vienišumo jausmu ($r = 0,313$) ($p < 0,001$). Tai parodo, kad didėjant alkoholio vartojimui, didėja vienišumo jausmas. Taip pat alkoholio vartojimas turi silpną ryšį su geros savijautos rodikliu ($r = 0,170$) ($p < 0,005$), kas parodo, kad didėjant

alkoholio vartojimui, didėja ir savijautos vertinimas. 12 lentelėje taip pat galima matyti, kad vienišumo jausmas turi neigiamą silpną ryšį su psichologine gerove ($r = -0,473$) ($p < 0,001$). Šis rezultatas rodo, kad kuo aukštesnis respondentų vienišumo jausmas, tuo mažesnis jų psichologinės gerovės balas (t.y. savo psichologinę gerovę vertina prastesne). Taip pat gautas silpnas ryšys tarp psichologinės gerovės ir geros savijautos rodiklio ($r = 0,481$) ($p < 0,001$). Šis rezultatas reiškia, kad kuo dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinė gerovė vertinama aukščiau, tuo jų vertinama subjektyvi savijauta yra aukštesnė.

Buvo lyginami respondentų vienišumo jausmo, savijautos ir psichologinės gerovės vidurkių skirtumai tarp per paskutinį mėnesį vartojančių bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą ir nevartojančių jokios draudžiamos narkotinės medžiagos (13 lentelė).

13 lentelė. *Vienišumo jausmo, savijautos ir psichologinės gerovės vidurkių palyginimai tarp respondentų, kurie per paskutinį mėnesį vartojo bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą ir nevartojo jokios draudžiamos narkotinės medžiagos.*

Skalės	Vartojo bet kurią narkotinę medžiagą		Nevartojo jokios narkotinės medžiagos		t	df	p
	M	SD	M	SD			
Vienišumo jausmas	38,23,	8,096	35,23	8,37	2,731	200	0,007
PSO5	55,92	15,535	53,41	17,28	1,802	200	0,281
Psichologinė gerovė	113,37	15,840	114,71	18,77	-0,547	200	0,585

Rezultatai rodo, kad tik vienišumo jausmo skalės vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi tarp per paskutinį mėnesį vartojančių bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą ir nevartojančių jokios narkotinės medžiagos. Tai reiškia, kad respondentai, kurie per paskutinį mėnesį vartojo bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą surinko aukštesnius vienišumo jausmo skalės balus nei tie, kurie nevartojo jokios draudžiamos narkotinės medžiagos. Remiantis gautais statistiškai reikšmingais ryšiais, buvo siekiama nustatyti, ar vienišumas gali nuspėti alkoholio vartojimą, kai yra kontroliuojama lytis. Tam buvo naudota daugialypė hierarchinė tiesinė regresija (14 lentelė).

14 lentelė. Alkoholio vartojimo prognostiniai veiksniai.

Modelio nr.	Nepriklausomi kintamieji	Priklausomi kintamieji		F	p	R ²
		Alkoholio vartojimas				
		Beta (β)	p			
1.	Vieništumo jausmas	0,313	<0,001	21,720	<0,001	0,093
2.	Lytis	0,497	0,176	41,775	<0,001	0,296
	Vieništumo jausmas	0,90	<0,001			

Rezultatai rodo, kad vieništumas gali nuspėti alkoholio vartojimą tarp nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų ($p < 0,001$) ir tai paaiškina 9,3% duomenų sklaidos ($R^2 = 0,093$). Tačiau, kai yra kontroliuojama lytis, vieništumas nenuspėja alkoholio vartojimo ($p = 0,176$). 2 modelis parodo, kad lytis gali nuspėti alkoholio vartojimą ir tai paaiškina 29,6 % duomenų sklaidos ($R^2 = 0,296$) ($p < 0,001$).

Remiantis statistiškai reikšmingomis sąsajomis bei kitų tyrėjų įžvalgomis (Pietrabissa ir Simpson, 2020) naudojantis daugialypės hierarchinės regresijos metodu, buvo siekiama nustatyti ar vieništumo jausmas nuspės psichologinę gerovę, kai yra kontroliuojamas lytis ir amžius (15 lentelė).

15 lentelė. Psichologinės gerovės prognostiniai veiksniai.

Modelio nr.	Nepriklausomi kintamieji	Priklausomi kintamieji		F	p	R ²
		Psichologinė gerovė				
		Beta (β)	p			
1.	Vieništumo jausmas	-0,473	<0,001	57,563	<0,001	0,223
2.	Lytis	0,193	0,006	22,362	<0,001	0,253
	Amžius	-0,005	0,933			
	Vieništumo jausmas	-0,559	<0,001			

Rezultatai rodo, kad vienišumo jausmas gali neigiamai nuspėti psichologinę gerovę ($\beta = -0,473$) ($p < 0,001$). Tai reiškia, kad didėjant vienišumo jausmui, mažės psichologinė gerovė ir tai paaiškina 22,3 % duomenų sklaidos ($R^2 = 0,223$). Kai yra kontroliuojamas nuotoliniu būdu dirbančių ir/studijuojančių lytis ir amžius, vienišumas vis dar neigiamai nuspėja psichologinę gerovę ($\beta = -0,559$) ($p < 0,001$). Šis rezultatas paaiškina 25,3% duomenų sklaidos ($R^2 = 0,253$).

Tam, kad nustatyti ar amžius, lytis ir išsilavinimas nuspės vienišumo jausmą buvo naudota daugialypė tiesinė regresija (16 lentelė).

16 lentelė. *Vienišumo jausmo prognostiniai veiksniai.*

Modelio nr.	Nepriklausomi kintamieji	Priklausomi kintamieji		F	p	R2
		Vienišumo jausmas				
		Beta (β)	p			
1.	Lytis	0,438	<0,001	17,871	<0,001	0,213
	Amžius	-0,006	0,938			
	Išsilavinimas	-0,110	0,140			

Rezultatai rodo, kad respondentų lytis teigiamai nuspėja vienišumo jausmą ir tai paaiškina 21,3 % duomenų sklaidos ($R^2 = 0,213$). Tačiau respondentų amžius ir išsilavinimas statistiškai reikšmingai nenuspėja vienišumo jausmo ($p < 0,05$).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo tikslas buvo nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas. Gauti rezultatai parodė, kad nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų vienišumo jausmas yra susijęs su psichoaktyvių medžiagų vartojimu. Psichologinė gerovė bei subjektyviai vertinama psichikos sveikata neturi statistiškai reikšmingų sąsajų su psichoaktyvių medžiagų vartojimu. Vienišumo jausmas taip pat yra susijęs su žemesniu psichologinės gerovės vertinimu, bet ne psichikos sveikatos vertinimu.

Pirmasis šio darbo uždavinys buvo nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos (t.y. vienišumo, psichikos sveikatos, psichologinės gerovės) ypatumus. Gauti rezultatai parodė, kad respondentai savo psichikos sveikatą, vienišumo jausmą ir psichologinę gerovę vertina vidutiniškai. Mokslinėje literatūroje yra išskiriama, kad moteriškoji lytis yra viena iš vienišumo jausmo rizikos veiksnių (Lee ir kt., 2020). Taip pat literatūroje yra akcentuojama, kad moterys savo vienišumo jausmą vertina didesniais balais nei vyrai (Pagan, 2020). Tačiau mūsų atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad vyrai vidutiniškai daugiau patiria vienišumo jausmo nei moterys. Kadangi, šiame tyrime respondentai yra nuotoliniu būdu dirbantys ir/ar nuotoliniu būdu studijuojantys jauni suaugusieji, jie galimai mažiau laiko praleidžia darbo ir studijų aplinkoje. Taip pat tyrimai rodo, kad vyrai mažiau dalyvauja socialinėse veiklose ar bendruomenėse nei moterys, tad darbas ar studijos iš namų gali dar labiau sumažinti jų socialinį ratą bei įsitraukimą į socialines veiklas (Salimi, 2011). Atsižvelgiant į psichikos sveikatos vertinimus, mūsų gauti rezultatai rodo, kad vyrai savo psichikos sveikatą vertina geriau nei moterys ir tai patvirtina kitų autorių gauti rezultatai (Tsai ir kt., 2020). Kalbant apie vienišumo rizikos veiksnius be moteriškosios lyties ir jaunesnio amžiaus yra išskiriamas dar vienas vienišumo rizikos veiksnys - buvimas studentu (Shanahan, 2020). Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad studijuojantys nuotoliniu būdu patiria daugiau vienišumo jausmo nei dirbantys ar studijuojantys ir dirbantys tuo pačiu metu. Šį rezultatą iš dalies pagrindžia kiti tyrimai, susiję su COVID-19 pandemija, kurių rezultatai rodo, kad studentai nurodė žymiai didesnę izoliacijos lygį ir vienišumo jausmą mokymamiesi internetu, lyginant su ankstesne tradicinio mokymosi „akis į aki“ patirtimi (Cesser ir kt., 2020). Manoma, kad studentai mokymamiesi internetu daugiau laiko praleidžia prie ekranų, praranda socialinius ryšius, įsitraukimą į bendruomenines veiklas, kas savo ruožtu sukelia fizinę izoliaciją bei emocinės paramos trūkumą, o tai padidina vienišumo jausmą (Elmer, Mepham ir Stadtfeld, 2020). Nagrinėjant dirbančių nuotoliniu būdu vienišumo jausmą, gauti rezultatai parodė, kad tik nuotoliniu būdu dirbantys patiria daugiau vienišumo jausmo nei mišriu būdu dirbantys. Tai patvirtina ir užsienio autorių

(Prasad ir kt., 2020) gautus rezultatus, kurie nurodė, kad dirbantys nuotoliniu būdu 5 dienas per savaitę nurodė didesnę vienišumo jausmą nei tie, kurie dirba nuotoliniu tik kartą per savaitę. Taip pat mūsų tyrimo rezultatai patvirtina ir Lenkijoje atlikto tyrimo (Białek-Dratwa ir kt., 2022) rezultatus, kurie nurodo, kad tik nuotoliniu būdu dirbantys suaugusieji savo psichikos sveikatą vertina prasčiau nei mišriu būdu dirbantys. Mokslinė literatūra nurodo, kad asmenys, kurie dirba visą darbo dieną iš namų be tiesioginio bendravimo ir kasdieninės socialinės paramos gali patirti daugiau psichikos problemų bei socialinės izoliacijos jausmą (Xiao ir kt., 2021).

Antrasis šio tyrimo uždavinys - nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo ypatumus. Pagal gautus rezultatus matyti, kad bet kokią draudžiamą narkotinę medžiagą bent kartą gyvenime yra vartoję didžioji respondentų dalis, o dažniausiai pasirenkama psichoaktyvi medžiaga - kanapės. NTKAD 2021 metų tyrimo duomenis (2021) 14,1 proc. 15-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų bent kartą gyvenime yra vartoję bent vieną narkotiką. Kanapės yra populiariausias narkotikas Lietuvoje, NTKAD (2021) tyrimo duomenimis, 13,7 proc. apklaustųjų nurodo vartoję kanapes bent kartą gyvenime. 4,3 proc. respondentų kanapes vartojo per paskutinius 12 mėnesių. Pagal mūsų gautus rezultatus, pusė respondentų yra priskiriami rizikingo alkoholio vartojimo grupei. Alkoholio vartojimas yra labiau paplitęs tarp vyrų nei moterų ir tai patvirtina NTKAD (2021). Taip pat užsienio literatūra nurodo, kad COVID-19 pandemijos metu vyrai surinko didesnius AUDIT skalės balus nei moterys (Horigian, Schmidt ir Feaster, 2021). Šie rezultatai parodo, kad mūsų tyrimo respondentų psichoaktyvių medžiagų vartojimas atitinka tiek Lietuvos gyventojų populiacijos, tiek užsienio literatūros psichoaktyvių medžiagų įskaitant alkoholio vartojimo ypatumus. Vertinant psichoaktyvių medžiagų įskaitant alkoholio vartojimą tarp nuotoliniu būdu dirbančių jaunų suaugusiųjų rezultatai rodo, kad tik nuotoliniu būdu dirbančių alkoholio vartojimas vidutiniškai didesnis nei mišriu būdu dirbančių. Kanadoje atliktas tyrimo rezultatai iš dalies sutinka su mūsų gautais rezultatai, kad nuotolinis darbas buvo reikšmingai susijęs su alkoholio vartojimu (Taylor ir kt., 2021). Taip pat, mūsų gauti rezultatai nurodė, kad dirbančių nuotoliniu būdu tarpe yra daugiau asmenų, kurie vartojo bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą per paskutinį mėnesį tarp studijuojančių jaunų suaugusiųjų. Darbas namuose gali suteikti daugiau galimybių užsiimti nedarbine veikla. Priklausomybės gydymo centro “Sierra Tucson Self-Medication Nation” (Sierra Tucson, 2020) apklausa, kurioje dalyvavo 1011 darbuotojų visoje JAV, parodė, kad ketvirtadalis respondentų dalyvavo Zoom arba Microsoft Teams darbo skambutyje būdami apsvaigę nuo alkoholio, marihuanos ar kitų pramoginių narkotikų, o kas penktas prisipažino šiais metais vartojęs alkoholį, marihuaną ar kitus narkotikus dirbdamas nuotoliniu būdu. Mokslinėje literatūroje tyrimai rodo, kad COVID-19 pandemijos metu padaugėjo alkoholio

vartojimas ir piktnaudžiavimo narkotikais, o medžiagų vartojimas ir (arba) piktnaudžiavimas yra dažniausiai pasirenkamas būdas susidoroti su nerimu dėl COVID-19 (Jane-Llopis, 2020). Žmonės, kurie geria alkoholį, dažnai taip pat vartoja marihuaną, opioidus, kokainą ir kitų rūšių stimulius. Mūsų rezultatai taip pat parodė, kad respondentai vartojantys draudžiamas narkotines medžiagas surenka aukštesnius alkoholio vartojimo balus. Alkoholio maišymas su vaistais, tokiais kaip opioidai ir benzodiazepinai gali sukelti pavojų sveikatai, perdozavimą bei kitas medicininės bei psichinės sveikatos problemas (Ogbu, Lotfipour ir Chakravarthy, 2015).

Trečiu uždaviniu buvo siekiama atskleisti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas. Mūsų rezultatai parodė, kad vienišumo jausmas yra silpnai susijęs su alkoholio vartojimu, tačiau stebima tendencija, kad didėjant išgeriamo alkoholio dažnumui, didėja vienišumo jausmas. Mūsų rezultatus patvirtina keli užsienio tyrimai, kurie taip pat gavo silpnus ryšius tarp vienišumo jausmo ir didesnio alkoholio vartojimo (Rotermann, 2020). Taip pat mūsų rezultatai rodo, kad respondentai, kurie per paskutinį mėnesį vartojo bet kurią draudžiamą narkotinę medžiagą surinko aukštesnius vienišumo jausmo skalės balus nei tie, kurie nevartojo jokios draudžiamos narkotinės medžiagos. Lee, Cadigan ir Rhew (2021) tyrimo rezultatai parodė, kad marihuanos, bet ne alkoholio, vartojimo dažnis yra susijęs su didesniu vienišumo jausmu. Tačiau ankstesni tyrimai nurodo, kad kanapių ir alkoholio vartojimas gali būti susijęs su didesniu vienišumo jausmu (Osgood ir kt., 2014). Mūsų rezultatai patvirtina ankstesnių tyrimų (Osgood ir kt., 2014) rezultatus ir nurodo, kad vienišumas gali nuspėti alkoholio vartojimą tarp nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų, tačiau, kai yra kontroliuojama lytis, vienišumas nenuspėja alkoholio vartojimo. Apskritai, tyrimai (Taylor ir kt., 2021; Horigian, Schmidt ir Feaster, 2021) nagrinėjantys vienišumo ir psichoaktyvių medžiagų vartojimą COVID-19 pandemijos metu tarp jaunų suaugusiųjų pastebi, kad dauguma tiriamųjų dalyvių pranešė apie padidėjusį vienišumo jausmą, taip pat nurodė apie padidėjusį alkoholio ir draudžiamų narkotikų vartojimą, nerimą bei sumažėjusį ryšio jausmą su kitais. Taylor ir kt., (2021) tyrimo rezultatai rodo, kad 20 proc. respondentų teigė, jog jų psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra kaip įveikos strategija, padedanti susidoroti su COVID-19 pandemijos keliamu stresu. Nuotolinis darbas ir nuotolinės studijos sumažina tiesioginį kontaktą ir bendravimą su kitais, todėl galimybė gauti socialinę paramą sumažėja. Socialinė parama yra svarbi įveikos strategija susiduriant su gyvenimo sunkumais (Dirkzwager ir kt., 2003). Taigi, darbas ar studijos nuotoliniu būdu gali sumažinti galimybę gauti socialinę paramą, kas savo ruožtu gali sukelti izoliacijos ar vienišumo jausmą, o siekiant įveikti vienišumo jausmą, žmonės gali pasirinkti lengvesnę įveikos strategiją – psichoaktyvių medžiagų vartojimą..

Vis daugiau tyrimų rodo, kad vienišumas ir socialinė izoliacija laikui bėgant yra siejama su psichikos sveikatos problemomis bei prastesne psichologine gerove (O'Sullivan ir kt., 2021). Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad kuo didesnis respondentų vienišumo jausmas, tuo prastesnė jų psichologinė gerovė, bet aukštesni psichikos sveikatos vertinimo rodikliai. Vienišumo jausmo ir psichologinės gerovės ryšį patvirtina ir tyrėjai (Stieger ir kt., 2021), kurių atliko tyrimo rezultatai parodė, kad didesnė vienatvė buvo susijusi su prastesne psichologine gerove. Taip pat Xiao ir kitų (2021) tyrimo rezultatai rodo, kad perėjus prie nuotolinio darbo bendrai pablogėjo psichologinė gerovė ir padaugėjo fizinės ir psichinės sveikatos problemų. Tačiau mūsų gauti rezultatai parodė, kad didėjant vienišumui jausmui, gerėja psichikos sveikatos subjektyvus vertinimas. Kadangi, psichikos sveikatos įvertinimas turi silpnus ryšius su didesniais vienišumo, geresne psichologine gerove ir su alkoholio vartojimo įvertinimais, tai gali būti dėl to, kad respondentai apskritai savo psichikos sveikatą vertina, kaip geresnę nei vidutinę. O geresnė psichikos sveikata yra susijusi su pasitenkinimu gyvenimu ir tai patvirtina kiti autorių tyrimai (Tang ir kt., 2019). Respondentai galimai nepastebi su psichikos sveikata susijusių sunkumų dėl žinių stygiaus ar dėl pasirinkto, anksčiau aptarto, žalingo įveikos būdų – psichoaktyvių medžiagų vartojimo. Mūsų rezultatai taip pat nurodo, kad vienišumas gali nuspėti psichologinę gerovę ir kai yra kontroliuojama lytis ar amžius. Panašius rezultatus gavo ir kitas užsienio tyrimas (Rumas ir kt., 2021), kuris nurodo, kad kontroliuojant demografinius ir socialinius veiksnius, vienišumas buvo reikšmingai susijęs su pablogėjusia gyvenimo kokybe visose gyvenimo srityse. Kaip minima literatūroje, stabili psichologinė gerovė pasiekama, kai individas turi psichologinių, socialinių bei fizinių išteklių, reikalingų sunkumams įveikti (Dodge ir kt., 2012).

4.1. Tyrimo ribotumai

Nepaisant gautų rezultatų apie dirbančių ir/ar studijuojančių nuotoliniu būdu psichologinę savijautą bei psichoaktyvių medžiagų vartojimą, svarbu paminėti ir keletą tyrimo ribotumų. Vienas iš jų – duomenų rinkimas internetu. Dalinantis apklausa internetinėje erdvėje mes negalime užtikrinti tyrimo dalyvių reprezentatyvumo. Tačiau, norėdami kiek įmanoma sumažinti šališkumą, kreipėmės į tikslinę žmonių grupę (t.y.) nuotoliniu būdu dirbančius ir/ar nuotoliniu būdu studijuojančius asmenis nuo 18 iki 30 metų amžiaus ir apklausa dalinomės studentų bei darbuotojų grupėse (pvz., LinkedIn, „Vilniaus studentai“ ir pnš.). Nors internetinė apklausa buvo pasirinkta dėl lengvesnio tyrimo dalyvių surinkimo, tačiau antrasis iš tyrimo ribotumų yra imtis. Ateityje būtų galima tyrimo apklausa dalintis su įvairiomis įmonėmis bei universitetų administracija, kad būtų surinkta kuo didesnė ir imtis.

Dar vienas šio tyrimo ribotumų, kad nėra žinoma kaip darbuotojai ar studentai jautėsi prieš nuotolinį darbą ar studijas. Nebuvo rinkta duomenų prieš pradedant dirbti ir/ar studijuoti nuotoliniu būdu. Taip pat nuotolinis darbas ir studijos yra glaudžiai susijęs su COVID-19 pandemija, tad yra sunku išmatuoti ar vienišumą jaučia dėl pandemijos pasekmių ar nuotolinio darbo. Kitas svarbus tyrimo ribotumas – subjektyviai vertinama savijauta bei psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Respondentai gali vertinti save geriau nei yra iš tikrųjų, ypatingai kalbant apie alkoholio vartojimo vertinimą. Kalbant apie alkoholio vartojimą vienas iš apribojimų, kad tyrime nebuvo informacijos apie tai, kada respondentai vartoja alkoholį. Taigi mes nežinome ar alkoholis yra vartojamas darbo dienos metu ar po jos.

Nors literatūros analizė suteikia teorinio pagrindo apie alkoholio prognostinius ryšius, tačiau turime atsižvelgti, kad pvz., vienišumas gali būti ir kaip priežastinis ryšys, o ne tik prognostinis. Vienišumo jausmas gali lemti alkoholio vartojimą, tačiau alkoholio vartojimas gali lemti asmens vienišumo jausmą. Nepaisant to, šio tyrimo rezultatai parodė nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių patiriamus sunkumus bei šie rezultatai sutampa su kitų tyrimų, susijusių su jaunųjų suaugusiųjų psichikos sveikata. Būsimoose tyrimuose turėtų būti taikomi metodai, įvertinantys psichoaktyvių medžiagų vartojimą atsižvelgiant darbo dienos laiko atžvilgiu, siekiant geriau suprasti ryšį tarp darbo namuose ir alkoholio vartojimo bei dėmesį atkreipti į psichoaktyvių medžiagų vartojimo ar vienišumo jausmo priežastis.

IŠVADOS

1. Nuotoliniu būdu dirbantys ir/ar nuotoliniu būdu studijuojantys savo psichikos sveikatą, vienišumo jausmą ir psichologinę gerovę vertina vidutiniškai. Vyrų vidutiniškai daugiau patiria vienišumo jausmo nei moterys, tačiau vyrai savo psichikos sveikatą vertina geriau. Studijuojantys nuotoliniu būdu patiria daugiau vienišumo jausmo nei dirbantys ar studijuojantys ir dirbantys tuo pačiu metu. Taip pat tik nuotoliniu būdu dirbantys patiria daugiau vienišumo jausmo bei psichikos sveikatą vertina prasčiau nei mišriu būdu dirbantys.
2. Bet kokia draudžiamą psichoaktyvią medžiagą bent kartą gyvenime yra vartoję pusė tyrimo dalyvių, o dažniausiai pasirenkama psichoaktyvi medžiaga – kanapės. Alkoholio vartojimas yra labiau paplitęs tarp vyrų nei moterų. Nuotoliniu būdu dirbančių tarpe psichoaktyvių medžiagų vartojimas, įskaitant alkoholį yra didesnis nei tarp studijuojančių nuotoliniu būdu. Respondentai vartojantys draudžiamas narkotines medžiagas surenka aukštesnius alkoholio vartojimo balus.
3. Nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų vienišumo jausmas yra susijęs su psichoaktyvių medžiagų vartojimu, tačiau psichologinė gerovė bei subjektyviai vertinama psichikos sveikata neturi statistiškai reikšmingų sąsajų su psichoaktyvių medžiagų vartojimu. Vienišumo jausmas taip pat yra susijęs su žemesniu psichologinės gerovės vertinimu, bet ne psichikos sveikata. Vienišumo jausmas gali nuspėti didesnę alkoholio vartojimą bei prastesnę psichologinę gerovę.

LITERATŪRA

- Abbasi, S., Ayoob, T., Malik, A., & Memon S. I. (2020). Perceptions of students regarding E-learning during Covid-19 at a private medial collage. *Pac J Med Sci*. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2766>
- Abun, D.; Magallanes, T.; Foronda, S.; Paynaen, E.; Agoot, F.; Pre, M. Measuring workplace relationship and job satisfaction of divine word colleges' employees in Ilocos region. *Int. J. Curr. Res.* 2018, 10, 75279–75286
- Aguocha, Chinyere & Duru, Chukwuma & Ndukuba, Appolos & Nwefoh, Emeka. (2020). Gender differences in psychoactive substance use among undergraduates in a developing country. *Journal of Substance Use*. 26. 1-9. 10.1080/14659891.2020.1779363.
- Baillargeon, J., Polychronopoulou, E., Kuo, Y. F., & Raji, M. A. (2021). The Impact of Substance Use Disorder on COVID-19 Outcomes. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 72(5), 578–581. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000534>
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-10: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>.
- Barnard, M, Russell, C, McKeganey, N, et al. (2017) The highs and lows of NPS/“legal high” use: qualitative views from a UK online survey. *Drugs Educ Prevent Policy* 24: 96–102.
- Barrot, J. S. (2020). Scientific mapping of social media in education: A decade of exponential growth. *Journal of Educational Computing Research*. <https://doi.org/10.1177/0735633120972010>.
- Bartel, C. A., Wrzesniewski, A., & Wiesenfeld, B. M. (2012). Knowing where you stand: Physical isolation, perceived respect, and organizational identification among virtual employees. *Organization Science*, 23(3), 743–757
- Becker, W. J., Belkin, L. Y., Conroy, S. A., & Tuskey, S. (2021). Killing me softly: Organizational e-mail monitoring expectations' impact on employee and significant other well-being. *Journal of Management*, 47(4), 1024– 1052.
- Bentley, T. A., Teo, S. T. T., McLeod, L., Tan, F., Bosua, R., Gloet, M. (2016). The role of organisational support in teleworker wellbeing: A socio-technical systems approach. *Applied Ergonomics*, 52, 207–215. doi:10.1016/j.apergo.2015.07.019 26360212
- Besser, A., Flett, G. L., Zeigler-Hill, V. (2020). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. In *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. American Psychological Association, undefined(undefined), undefined. <https://doi.org/10.1037/stl0000198>
- Białek-Dratwa A, Szczepańska E, Grajek M, Całyniuk B, Staśkiewicz W. Health Behaviors and Associated Feelings of Remote Workers During the COVID-19 Pandemic-Silesia (Poland). *Front Public Health*. 2022 Jan 27;10:774509. doi: 10.3389/fpubh.2022.774509. PMID: 35155324; PMCID: PMC8830281.
- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being. *The Gerontologist*, 61(2), 205–216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Loneliness during lockdown: trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 35,712 adults in the UK. *medRxiv*, doi.org/10.1101/2020.05.29.20116657
- Cesser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2020, October 19). Adaptability to a Sudden Transition to Online Learning During the COVID-19 Pandemic :Understanding the Challenges for Students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/stl0000198>

Ceurstemont S. Teleworking is here to stay – here's what it means for the future of work. EU Research & Innovation Magazine; 2020. [žiūrėta 2022.01.24]; Prieiga per: <https://horizon-magazine.eu/article/teleworking-here-stay-here-s-what-it-means-future-work.html>.

Čiuželio M.labdaros ir paramos fondas. (2019). Pašnekovų tyrimo ataskaita/2019. Vilnius, 2019 gegužė.[žiūrėta: 2021.10.04]. Prieiga per: https://www.sidabrinelinija.lt/app/default/files-module/local/dokumentubankas/2019%2006%2016%20SL%20tyrimas_210x280%20-web-%20PAT.pdf

Copeland, W. E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., & Hudziak, J. J. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on college student mental health and wellness. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(1), 134–141.

Czeisler M. É., Lane R. I., Petrosky E., Wiley J. F., Christensen A., Njai R., et al. . (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24–30, 2020. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 69, 751–758. 10.15585/mmwr.mm6932a1

Day, T., Chang, I. C. C., Chung, C. K. L., Doolittle, W. E., Housel, J., & McDaniel, P. N. (2021). The immediate impact of COVID-19 on postsecondary teaching and learning. *The Professional Geographer*, 73(1), 1–13.

De Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T.G (1999). *Manual of the loneliness scale*. VU University Amsterdam, Department of Social Research Methodology. ISBN 90-9012523.

Dhawan, S. (2020). Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>.

Diener E. 1997. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index // *American Psychologist*.

Dirkzwager, A. J. E., Bramsen, I., & van der Ploeg, H. M. (2003). Social support, coping, life events, and posttraumatic stress symptoms among former peacekeepers: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 34(8), pp. <https://doi.org/10.1016/S0191-8869%2802%2900198-8>.

Dodge, K. A., Skinner, A. T., Godwin, J., Bai, Y., Lansford, J. E., Copeland, W. E., Benjamin Goodman, W., McMahon, R. J., Goulter, N., Bornstein, M. H., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on substance use among adults without children, parents, and adolescents. *Addictive behaviors reports*, 14, 100388. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100388>

Duan L. and Zhu G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7 (4) (2020), pp. 300-302

Elmer T, Mepham K, Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos one*. 2020;15(7):e0236337. pmid:32702065

Espinosa, A., & Rudenstine, S. (2020). The contribution of financial well-being, social support, and trait emotional intelligence on psychological distress. *The British journal of clinical psychology*, 59(2), 224–240. <https://doi.org/10.1111/bjc.12242>

Eurofound (2019), Annual review of working life 2018, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Eurofound (2020), *Living, working and COVID-19*, COVID-19 series, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA).(2021). Wastewater analysis and drugs – a European multicity study. Prieiga per: https://www.emcdda.europa.eu/publications/html/pods/wastewater-analysis_en#section0

Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (2021), Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita 2021. Tendencijos ir pokyčiai, Europos Sąjungos leidinių biuras, Liuksemburgas.

Fawaz, M., Al Nakhal, M., & Itani, M. (2021). COVID-19 quarantine stressors and management among Lebanese students: A qualitative study. *Current Psychology*, 1–8.

Fonner KL, Roloff ME. (2010). Why teleworkers are more satisfied with their jobs than are office-based workers: when less contact is beneficial. *Journal of Applied Communication Research*. 2010;38(4): 336-361.).

Grant, C. A., Wallace, L. M., & Spurgeon, P. C. (2013). An exploration of the psychological factors affecting remote e-worker's job effectiveness, wellbeing and work-life balance. *Employee Relations*, 35(3), 527-546. <https://doi.org/10.1108/ER-08-2012-0059>

Grincevišienė, N.(2020). Nuotolinio darbo naudojimo intensyvumo poveikis darbuotojų darbo ir asmeninio gyvenimo balansui. *Buhalterinės apskaitos teorija ir praktika* 2020. Nr. 21, DOI: <https://doi.org/10.15388/batp.2020.16>

Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS one*, 15(9), e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>

Hawkley, L. & Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218 – 227.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. doi:10.1016/s2215-0366(20)30168-1

Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2021). Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19. *Journal of psychoactive drugs*, 53(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>

Houben, M., Van Den Noortgate, W. & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: a meta-analysis. *Psychol. Bull.* **141**, 901–930 (2015).

Huang, Q. (2019). Comparing teacher's roles of F2F learning and online learning in a blended English course. *Computer Assisted Language Learning*, 32(3), 190–209.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

Iglesias-Pradas, S., Hernández-García, Á., Chaparro-Peláez, J., & Prieto, J. L. (2021). Emergency remote teaching and students' academic performance in higher education during the COVID-19 pandemic: A case study. *Computers in human behavior*, 119, 106713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106713>

Islam M, Oni H, Kylie Lee K, Hayman N, Wilson S, Harrison K et al. Standardised alcohol screening in primary health care services targeting Aboriginal and Torres Strait Islander peoples in Australia. *Addict Sci Clin Pract.* 2018;13(1)

Jane-Llopis E, Kokole D, Neufeld M, Hasan OSM, Rehm J. What is the current alcohol labelling practice in the WHO European Region and what are barriers and facilitators to development and implementation of alcohol labelling policy? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 68)

Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., & Pakalniškienė, V. (2013). LPGS: Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė. Naudojimo vadovas. Vilnius: Vilniaus universitetas.

Kaliatkaitė, J. (2015). *Išgyventi restruktūrizavimą: psichosocialiniai darbo veiksniai ir slaugytojų psichologinė savijauta (daktaro disertacija)*. Vilnius: Vilniaus universitetas.

Kantor BN, Kantor J. Mental health outcomes and associations during the coronavirus disease 2019 pandemic: A cross-sectional survey of the US general population. medRxiv. 2020. May 28;2020.05.26.20114140

Kardelis, K. (2016). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras. 001.8(07) Ka-413.

Kim, Rokho. 2012. Wellbeing at work 2012. WHO 2012. <https://www.coursehero.com/file/62218503/-who-digital-wellbeingpdf>. Accessed on: 15 September 2021

King, M.F.; Renó, V.F.; Novo, E.M. The concept, dimensions and methods of assessment of human well-being within a socioecological context: A literature review. *Soc. Indic. Res.* **2014**, *116*, 681–698

Lee CM, Cadigan JM, Rhew IC. Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*. 2020;67(5):714–7. pmid:33099414

Lingelbach, K., Piechnik, D., Gado, S., Janssen, D., Eichler, M., Hentschel, L., Knopf, D., Schuler, M., Sernatinger, D., & Peissner, M. (2021). Effects of the COVID-19 Pandemic on Psychological Well-Being and Mental Health Based on a German Online Survey. *Frontiers in public health*, *9*, 655083. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655083>

Lister, K., & Harnish, T. (2019). Telework and its effects in the United States. In J. C. Messenger (Ed.), *Telework in the 21st century*. Edward Elgar Publishing.

Mano vyriausybė. (2020). Karantinas šalyje. Svarbiausia informacija apie koronavirusą (Covid-19). [žiūrėta 2021.04.25]; Prieiga per: <https://lrv.lt/lt/naujienos/karantinas-salyje>

Mayo, M., Pastor, J. C., Gomez-Mejia, L., & Cruz, C. (2009). Why some firms adopt telecommuting while others do not: A contingency perspective. *Human Resource Management*, *48*, 917–939.

McGlone, M., & Long, E. (2020). Are young adults with long-standing illness or disability at increased risk of loneliness? Evidence from the UK Longitudinal Household Study. *Journal of public health research*, *9*(4), 1861. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1861>

McKay, M. T., Konowalczyk, S., Andretta, J. R., & Cole, J. C. (2017). The direct and indirect effect of loneliness on the development of adolescent alcohol use in the United Kingdom. *Addictive behaviors reports*, *6*, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.003>

Morgan, C. J., Noronha, L. A., Muetzelfeldt, M., Feilding, A., & Curran, H. V. (2013). Harms and benefits associated with psychoactive drugs: findings of an international survey of active drug users. *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*, *27*(6), 497–506. <https://doi.org/10.1177/0269881113477744>

Morkevičiūtė, M. ir Endriulaitienė, A. (2021). Ar nuotolinis darbas COVID-19 pandemijos metu gali sustiprinti ryšį tarp darbo krūvio ir darboholizmo?. *Socialiniai tyrimai 2021*, Vilnius Universite Press 44(2), pp. 129–138.

Mota P. (2020). Avoiding a new epidemic during a pandemic: The importance of assessing the risk of substance use disorders in the COVID-19 era. *Psychiatry research*, *290*, 113142. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113142>

Moustakas C. E., Vertėjas: Petronienė G. (2008). Vienatvė. Leidykla: Žmogaus psichologijos studija. Vilnius, 230 p. ISBN 978-9955-99-871-6

Nakrošienė, A. ir Butkevičienė, E. (2016). Nuotolinis darbas Lietuvoje: samprata, privalumai ir iššūkiai darbuotojams. *F I L O S O F I J A. S O C I O L O G I J A*. 2016. T. 27. Nr. 4, p. 364–372.

Nakrošienė, A., Bučiūnienė, I. and Goštautaitė, B. (2019), "Working from home: characteristics and outcomes of telework", *International Journal of Manpower*, Vol. 40 No. 1, pp. 87-101. <https://doi.org/10.1108/IJM-07-2017-0172>

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. (2021). Psichoaktyvios medžiagos: tendencijos ir pokyčiai 2021. Vilnius, 2021. [žiūrėta 2022.03.07]. Prieiga per: https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Psichoaktyviosios_medziagos_tendencijos_ir_pokyciai_2021.pdf

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. (2022). Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas Lietuvoje 2021 m. Lietuvos Respublikos Vyriausybė. [žiūrėta: 2022.02.24]. Prieiga per: <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/narkotiniu-ir-psichotropiniu-medziagu-vartojimo-paplitimas-lietuvoje-2021-m>

Ogbu, U.C., Lotfipour, S., & Chakravarthy, B. (2015). Polysubstance abuse: Alcohol, opioids and benzodiazepines require coordinated engagement by society, patients, and physicians. *The Western Journal of Emergency Medicine*, 16(1), 76-79.

Olashore, A.A., Ogunwobi, O., Totego, E. *et al.* Psychoactive substance use among first-year students in a Botswana University: pattern and demographic correlates. *BMC Psychiatry* 18, 270 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1844-2>

Osgood DW, Feinberg ME, Wallace LN, & Moody J, 2014. Friendship group position and substance use. *Addict. Behav.* 39, 923–933.

O'Sullivan, R., Burns, A., Leavey, G., Leroi, I., Burholt, V., Lubben, J., Holt-Lunstad, J., Victor, C., Lawlor, B., Vilar-Compte, M., Perissinotto, C. M., Tully, M. A., Sullivan, M. P., Rosato, M., Power, J. M., Tiilikainen, E., & Prohaska, T. R. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Loneliness and Social Isolation: A Multi-Country Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 9982. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199982>

Pagan R. (2020). Gender and Age Differences in Loneliness: Evidence for People without and with Disabilities. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9176. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249176>

Park C, Majeed A, Gill H, et al. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2020;294:113514. doi:10.1016/j.psychres.2020.113514

Pietrabissa, G., & Simpson, S. G. (2020). Psychological Consequences of Social Isolation During COVID-19 Outbreak. *Frontiers in psychology*, 11, 2201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>

Pollard, M. S., Tucker, J. S., & Green, H. D., Jr (2020). Changes in Adult Alcohol Use and Consequences During the COVID-19 Pandemic in the US. *JAMA network open*, 3(9), e2022942. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.22942>

Prasad, D. K., Rao, M., Vaidya, D. R., & Muralidhar, B. (2020). Organizational climate, opportunities, challenges and psychological wellbeing of the remote working employees during COVID-19 pandemic: A general linear model approach with reference to information technology industry in Hyderabad. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology (IJARET)*, 11(4), 372-389.

Psichotraumatologijos centras (2021). PSICHIKOS SVEIKATA COVID-19 PANDEMIJOS EIGOJE. Vilniaus universitetas. Psichologijos institutas. 2021 Vilnius. Prieiga per: https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Manosavijauta_rezultatai_II_2021.pdf

Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health. (1999). PSO (5) geros savijautos rodiklis. Hillerød.

- Pukėnas K (2009) Kokybinių duomenų analizė spss programa. 2009 [Internetas].;Prieiga per internetą: http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/studentams/norminiai_dokumentai/paskaitos/kokybiu_biniu_duomenu_analize_SPSS_programa.pdf
- Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020). Challenges in the online component of blended learning: A systematic review. *Computers & Education*, 144, 103701.
- Rotermann, M. (2020). Canadians who report lower self-perceived mental health during the COVID-19 pandemic more likely to report increased use of cannabis, alcohol and tobacco. Statistics Canada.
- Ruiz, P., Semblat, F., & Pautassi, R. M. (2021). The Change in Psychoactive Substance Consumption in Relation to Psychological Stress During the Covid-19 Pandemic in Uruguay. *Sultan Qaboos University Medical Journal [SQUMJ]*, 1(1). <https://doi.org/10.18295/squmj.5.2021.106>
- Rumas, R., Shamblaw, A. L., Jagtap, S., & Best, M. W. (2021). Predictors and consequences of loneliness during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry research*, 300, 113934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113934>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an exploration of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. doi:10.1037/0022-3514.46.6.1313.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480
- Ruth-Sahd, L. A., & Schneider, M. A. (2021). Alcohol use and binge drinking in baccalaureate nursing students: A descriptive study. *Journal of Professional Nursing*, 38, 114–120. doi:10.1016/j.profnurs.2021.12.006
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff C. D. and Singer B., The Contours of Positive Human Health // *Psychological Inquiry*. 1998, 9 (1), p.1-28.
- Sahni, J.(2020). Impact of COVID-19 on Employee Behavior: Stress and Coping Mechanism during WFH (Work From Home) Among Service Industry Employees. *Int. J. Oper. Manag.* **2020**, 1, 35–48
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295, ISSN 1877-0428,, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>.
- Shanahan L, Steinhoff A, Bechtiger L, Murray AL, Nivette A, Hepp U, et al.(2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological medicine*. 2020:1–10. pmid:32571438
- Sierra Tucson.(2020). Self-Medication Nation Survey.[žiūrėta 2022.04.26]. Prieiga per: <https://www.sierratucson.com/selfmedicationnation/>
- Singh, V., & Thurman, A. (2019). How many ways can we define online learning? A systematic literature review of definitions of online learning (1988–2018). *American Journal of Distance Education*, 33(4), 289–306.
- Stieger S, Lewetz D, Swami V. Emotional Well-Being Under Conditions of Lockdown: An Experience Sampling Study in Austria During the COVID-19 Pandemic. *J Happiness Stud.* 2021;22(6):2703-2720. doi: 10.1007/s10902-020-00337-2. Epub 2021 Jan 2. PMID: 33424431; PMCID: PMC7778412.
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L. and Shi, J. (2020), Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China. *Am J Addict*, 29: 268-270. <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>

Tang YY, Tang R, Gross JJ. Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Front Hum Neurosci*. 2019 Jul 10;13:237. doi: 10.3389/fnhum.2019.00237. PMID: 31354454; PMCID: PMC663556

Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacija. Dešimtas pataisytas ir papildytas leidimas, Australijos modifikacija (TLK-10-AM). Kaunas, 2011.

Taylor, S., Paluszek, M. M., Rachor, G. S., McKay, D., & Asmundson, G. (2021). Substance use and abuse, COVID-19-related distress, and disregard for social distancing: A network analysis. *Addictive behaviors*, 114, 106754. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106754>

Tiukša, R. (2021). Covid-19 pandemijos įtakos nulemtas nuotolinis darbas Lietuvos viešajame sektoriuje: pasiruošimas ir įgyvendinimas (Magistro darbas). Prieiga per: <https://hdl.handle.net/20.500.12259/130385>.

Tsai, F. Y., Schillok, H., Coenen, M., Merkel, C., Jung-Sievers, C., & On Behalf Of The Cosmo Study Group (2022). The Well-Being of the German Adult Population Measured with the WHO-5 over Different Phases of the COVID-19 Pandemic: An Analysis within the COVID-19 Snapshot Monitoring Study (COSMO). *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3236. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063236>

Utz S.(2015).The function of self-disclosure on social network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-disclosures increase the feeling of connection, *Computers in Human Behavior*, Volume 45,2015,Pages 1-10,ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.076>.

Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in psychology*, 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>

Weiss, S. R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolations*. London: The MIT Press.

Whatley, M. C., Siegel, A. L. M., Schwartz, S. T., Silaj, K. M., & Castel, A. D. (2020). Younger and older adults' mood and expectations regarding aging during COVID-19. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 6, 2333721420960259. doi:10.1177/2333721420960259

WHO. (World Health Organization): Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. [žiūrėtą: 2021-10-04]; Prieiga per internetą: < <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>>.

Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. C. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of occupational and environmental medicine*, 63(3), 181–190. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>

Zaami, S., Marinelli, E., & Vari, M. R. (2020). New Trends of Substance Abuse During COVID-19 Pandemic: An International Perspective. *Frontiers in psychiatry*, 11, 700. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00700>

Zhang W, Wang Y, Yang L, Wang C. Suspending Classes Without Stopping Learning: China's Education Emergency Management Policy in the COVID-19 Outbreak. *Journal of Risk and Financial Management*. 2020; 13(3):55. <https://doi.org/10.3390/jrfm13030055>

PRIEDAI

1 priedas. Anketa

Sveiki,

Esu VU sveikatos psichologijos magistro studijų programos II kurso studentė. Šiuo metu rašau magistro baigiamąjį darbą, kurio tikslas nustatyti nuotoliniu būdu dirbančių ir/ar studijuojančių jaunų suaugusiųjų psichologinės savijautos ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sąsajas. Jei Jūs dirbate ir/ar studijujete nuotoliniu būdu, prašau užpildyti šią anketa ir taip prisidėti prie mano atliekamo tyrimo.

Anketą užpildyti užtruks iki 10 minučių. Pateiktuose klausimuose kai kur bus prašoma pažymėti jums tinkamą atsakymo variantą arba įrašyti jį į tam skirtą vietą pažymėtą taškais (...).

Jūsų konfidencialumas yra užtikrinamas, nes anketa yra anoniminė, tiriamojo vardo, pavardės, adreso nėra reikalaujama. Jūs turite galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime arba iš jo pasitraukti bet kuriuo metu. Tyrimo rezultatai bus skelbiami apibendrinti ir panaudoti tik studijų tikslams.

Tikiuosi Jūsų nuoširdumo ir atvirumo, nes nuo to priklausys tyrimo duomenų vertė.

Iškilius neaiškumams galite kreiptis į mane, Deimantę Šlapikaitę, atliekančią tyrimą el. paštas: deimante.slapikaite@fsf.stud.vu.lt

Jei sutinkate, spauskite "kitas" ir atsakykite į pateiktus klausimus

Pirmiausia kviečiu atsakyti į bendrus klausimus apie save

1. Jūsų lytis:

Moteris

Vyras

Kita (įrašykite):

2. Jūsų amžius (įrašykite skaičių)

3. Jūsų išsilavinimas:

Vidurinis

Profesinis

Aukštasis neuniversitetinis

Aukštasis universitetinis

Kita (įrašykite):

4. Jūsų gyvenamoji vieta:

Miestas

Miestelis

Kaimas

Vienkiemis

Kita (įrašykite):

5. Jūs gyvenate:

Daugiabutyje

Nuosavame name

Bendrabutyje

Kita (įrašykite)

6. Jūsų užsiėmimas dabartiniu metu:

Dirbu

Studijuoju

Studijuoju ir dirbu

Jei į 6 klausimą atsakėte „Dirbu“ arba „Studijuoju ir dirbu“ pildykite anketą toliau. Jei atsakėte „Studijuoju“ praleiskite klausimus ir spauskite „kitas“

7. Jūsų darbas šiuo metu vyksta:

Tik nuotoliniu būdu

Mišriu būdu

8. Kaip pasikeitė Jūsų darbo krūvis karantino metu?

Darbo padaugėjo

Darbo sumažėjo

Niekas nepasikeitė, darbo tiek pat

Jei į 6 klausimą atsakėte „Studijuoju“ arba „Studijuoju ir dirbu“ atsakykite į pateiktus klausimus. Jei atsakėte „Dirbu“ praleiskite klausimus ir spauskite „kitas“

9. Jūsų studijos šiuo metu vyksta:

Tik nuotoliniu būdu

Mišriu būdu

10. Kaip pasikeitė Jūsų studijų darbo krūvis karantino metu?

Darbo (mokslų) padaugėjo

Darbo (mokslų) sumažėjo

Niekas nepasikeitė, darbo (mokslų) tiek pat

Dabar keletas klausimų apie jūsų psichologinę savijautą

11. Atidžiai perskaitykite žemiau pateiktus teiginius ir nurodykite, kaip dažnai Jūs taip jaučiatės.

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai
1. Jaučiuosi gerai su tais žmonėmis, kurie yra aplink mane.				
.....				

12. Toliau pateikiami klausimai apie Jūsų savijautą per pastarąsias dvi savaites. Prašome įvertinti kiekvieną teiginį pasirinkdami vieną atsakymą.

Per pastarąsias dvi savaites:	Visą laiką	Beveik visą laiką	Daugiau nei pusę laiko	Mažiau nei pusę laiko	Kartais	Niekada
Jaučiausi linksmas ir pakilios nuotaikos						

13. Mūsų gyvenimas yra daugiaplanis. Vienose srityse mums sekasi geriau ar jaučiamės geriau, kitos sritys atrodo ne tokios sėkmingos. Balais įvertinkite pasitenkinimą skirtingomis savo gyvenimo sritimis: 0 – visiškai nepatenkintas, 10 – visiškai patenkintas. Pasirinktą įvertinimą ryškiai apibrėžkite. Jūsų situacijai netinkančių aspektų nevertinkite.

.....

Žemiau pateikti klausimai apie psichoaktyvių medžiagų vartojimą

14. Pažymėkite, ar esate vartojęs (-usi) šias medžiagas ir kaip dažnai:

	BKG	BKPPM	BKPPMN	K	N
Kanapes					
.....					

Žemiau pateikti keli klausimai apie alkoholinių gėrimų vartojimą per praėjusius metus. Vartojamo alkoholio kiekiui nustatyti naudojama standartinio alkoholio vieneto sąvoka. SAV yra paprastas būdas išreikšti grynojo alkoholio (etanolio), esančio alkoholiniame gėrime, kiekį, pavyzdžiui 1 SAV yra 200 ml alaus taurė, 100 ml vyno, 25 ml stipraus gėrimo.

15. A. Kaip dažnai Jūs geriate alkoholinius gėrimus?

Niekada

Kartą per mėnesį

Du, keturis kartus per mėnesį

Du, tris kartus per savaitę

Keturis ar daugiau kartų per savaitę

15.B. Kiek standartinių alkoholinių vienetų* išgeriate eilinę dieną, kai geriate? *1 vienetas – 40ml stiprių gėrimų(40%), 150ml sauso vyno (11-13%), 330ml alaus, 100ml likerio ar stipraus vyno (17-20%)

.....

15.C.

.....

Jeigu dėl darbo ar studijų nuotoliniu būdu jaučiate stresą, įtampą, vienišumą - apsilankykite internetiniame puslapyje Pagalba sau- emocinės sveikatos link (<https://pagalbasau.lt>), kur rasite daug praktinių patarimų, kaip įveikti nerimą, stresą, atsipalaiduoti ir pan. Jei nerimas dėl psichologinės savijautos yra didelis, galite pasikonsultuoti su emocinės paramos telefonu tarnybų specialistais, kurie mielai jus išklaitys ir patars. Vilties linija Tel. nr. 116 123 I-VII 00.00-24.00 Jaunimo linija Tel. nr. 8 800 28 888 I-VII 00.00-24.00